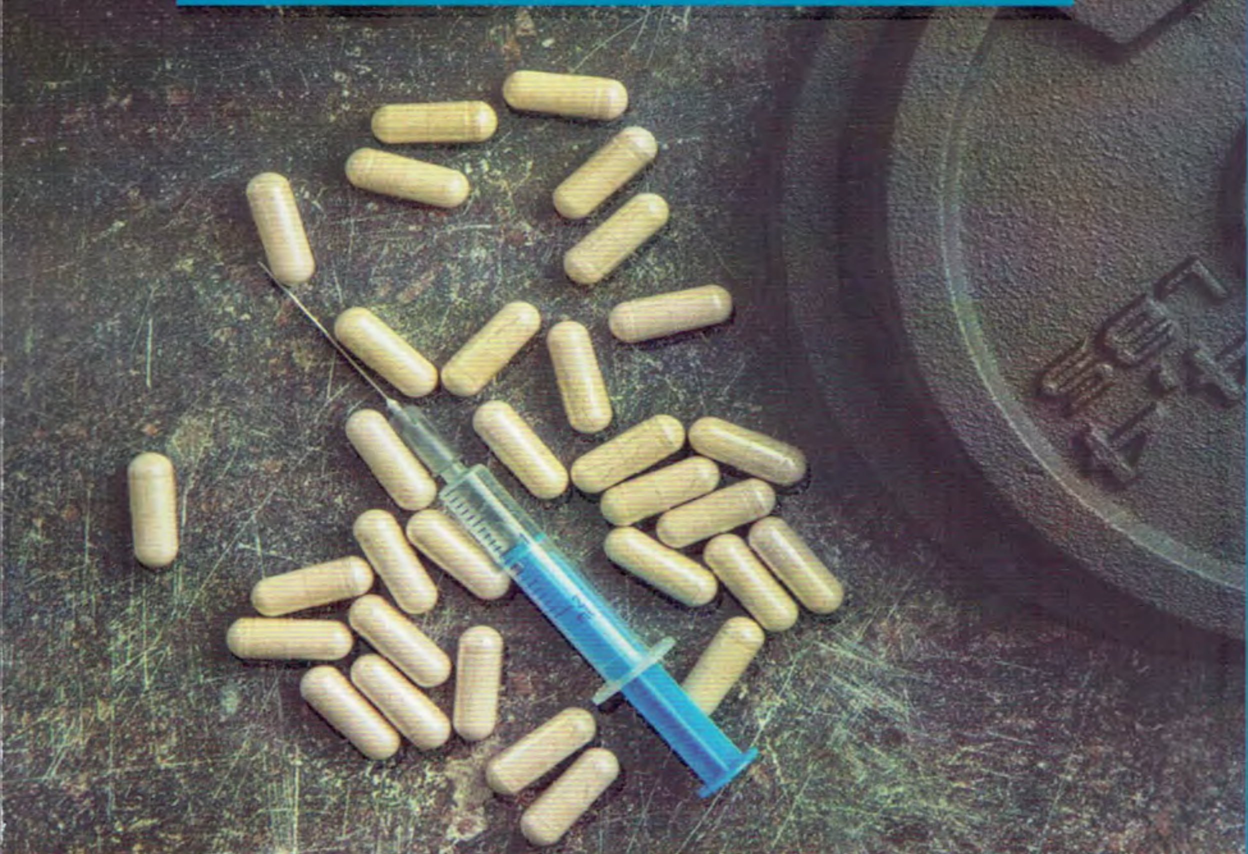
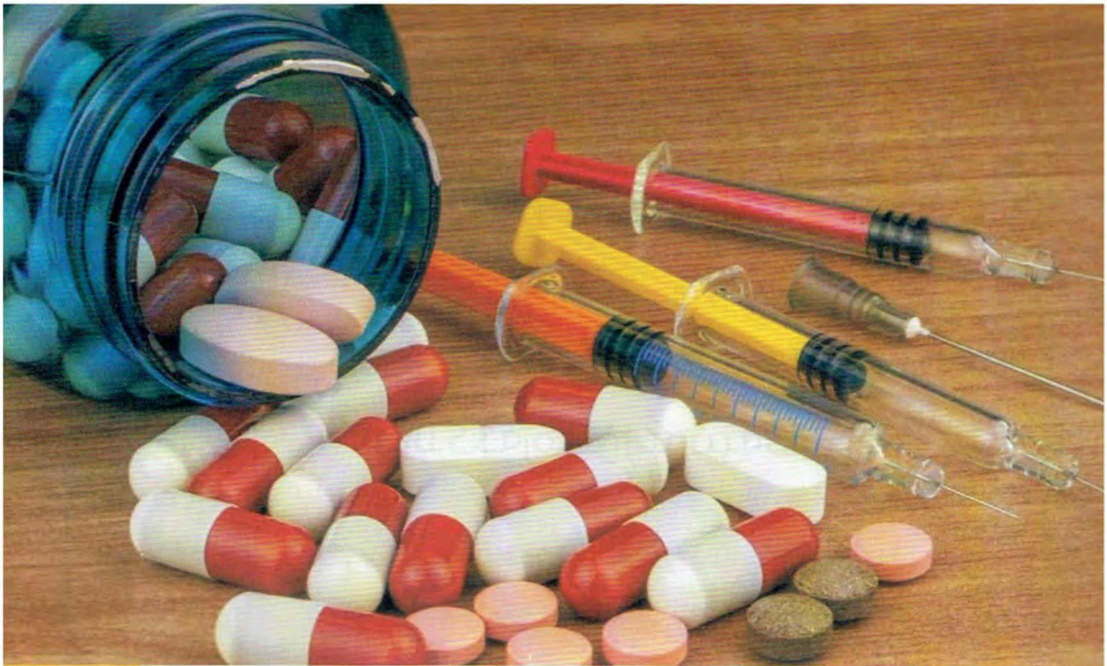
چالاککەرە هۆرمۆنیەکان

نووسین و ئامادەکردنی : **عوسمان حمە شەریف**



پێداچونەوەی: پزیشکی دەرمانساز/ **دکتۆر بڕیار رفیق** | پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناوی/ **دکتۆر خالد هاشم**
پزیشکی مایکرۆبایلۆجی/ **دکتۆر عیماد جەلیل** | ڕاهێنەرو پاڵەوانی جیهانی/ **مامۆستا سەردار ئیسماعیل**
ڕاهێنەرو پاڵەوانی جیهانی/ **دکتۆر هادی حمید** | ڕاهێنەر/ **مامۆستا زرنگ سالار** | ڕاهێنەر/ **ئاراس ڕۆژهەڵاتی**



چالاککەرە هۆڕمۆنیەکان

نووسەر و ئامادەکار: عوسمان حەمە شریف صالح

چالاککەرە هۆرمۆنییەکان

نووسین و ئامادەکردنی : عوسمان حەمە شریف صالح

پێداچونەوەی

پزیشکی دەرمانساز / دکتۆر بڕیار رفیق
پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناوی / دکتۆر خالد هاشم علی
پزیشکی مایکرۆبایلۆجی / دکتۆر عیماد جەلیل
ڕاهێنەرو پاڵەوانی جیهانی / دکتۆر هادی حمید
ڕاهێنەرو پاڵەوانی جیهانی / مامۆستا سەردار ئیسماعیل
ڕاهێنەر / مامۆستا زرنگ سالار
ڕاهێنەر / ئاراس ڕۆژهەڵاتی

ئـەم کتێبـە باسـی زۆربـەی ئـەو هۆڕمۆنانـە دەکـات کـە لـە وەرزشـی لەشـجوانیدا بـەکاردەهێنرێن لەگـەڵ کۆمەڵـە بابـەتێکی گرنگـی تـر کـە پەیوەنـدیان بـە بـەکارهێنانی هۆڕمۆنەکانـەوە هەیـە، هـەروەها باسـی هۆڕمۆنـەکانی لەشـی مرۆڤـی دەکـات بـۆ ئـەوەی خوێنـەر زیاتر ئاشـنای هۆڕمۆنـــەکان بێــت، ئـــەم زانیارییانـــە بـــۆ ئـــەوە نیـــە تـــۆ چالاککـــەرە هۆڕمۆنیـــەکان بـــەکاربهێنیت، بـــەڵکو تـــەنها بـــۆ وشـــیارکردنەوەی ئەوکەسـانەیە کـە بەکاریـدەهێنن و دەسـتکەوتنی زانیـاری بـۆ خوێنـەر و سوودبەخشـین بـەیاریزانان بـۆ ئـەوەی ئاگـادارбن و زانـابن بـە چالاککـەرە هۆڕمۆنیـــەکان لـــە ڕووی بـــەکارهێنان و زیانـــەکانی و چۆنییـــەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کاریگەرییە خراپەکانی، واتە ئەم کتێبەی بەردەسـتی تۆ تەنها کۆکردنەوەی زانیارییە سەبارەت بە چالاککەرە هۆڕمۆنییەکان

ئەم كتێبە پێشكەشە بە:

- گیانی پاکی دایك و باوکم
- خێزان و کچی خۆشەویستم
- خوشك و براکانم
- هەموو ڕاهێنەران و وەرزشکاران
- هەموو ئەوکەسانەی کە هاوکارمبوون
- هەموو ئەوکەسانەی کە گرنگی بەلەشی خۆیان دەدەن
- هەموو ئەو کەسانەی ڕۆژێك لە ڕۆژان وشەیەکیان فێرکردووم

هەرکەسێك سوپاسی خەڵکی نەکات ئەوا سوپاسگوزاری خودای نەکردوە

زۆر سوپاسی ئەم خۆشەویستانە دەکەم کە زۆر هاوکارمبوون

- پزیشکی پسپۆڕی دەرمانساز: دکتۆر بڕیار رفیق صدیق (پێداچوونەوی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناوی: دکتۆر خالد هاشم (پێداچوونەوی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- پزیشکی مایکرۆبایلۆجی: دکتۆر عیماد جەلیل (پێداچوونەوەی کردوە بۆ بابەتی پشکنینە پێویستەکان)
- ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی: مامۆستا سەردار ئیسماعیل (پێداچوونەوی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- ڕاهێنەر: مامۆستا زرنگ سالار (پێداچوونەوی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی: دکتۆر هادی عبدالحمید (پێداچوونەوی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- ڕاهێنەر: ئاراس ڕۆژهەڵاتی (پێداچوونەوی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- سەرپەرشتیاری زمانی کوردی: مامۆستا خالد مجید عزیز (پێداچوونەوەی زمانەوانی کردوە بۆ ئەم کتێبە)
- ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی: پشتیوان عەزیز (زۆر هاوکار و هاندەرمبوو)
- ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی: زانا فەریق (زۆر هاوکار و هاندەرمبوو)
- ڕاهێنەر: ئازاد قادر (مامۆستا ئازادی چوارباخ)
- هەموو ئەو هاوڕێ خۆشەویستانەی کە هاوکارمبوون

پێشەکی زۆر بەڕێز دکتۆر خالد هاشم

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

خوێنەری بەڕێز دوای بەدواداچوون و پێداچوونەوەم بۆ ئەم کتێبە ((چالاککەرە هۆڕمۆنیەکان))، بینیم دانەر پۆلێنێکی زانستی باشی بۆ ئەم دەرمانانە کردوە لەگەڵ شیکردنەوە و ڕوونکردنەوەی بابەتەکان بەشێوەیەکی زانستی و ئاسان وە ئاماژەی کردوە بەو هۆڕمۆنانەی کە لە لەشدا هەن بۆ ئەوەی خوێنەر زیاتر سوودمەند بێت.

خوێنەری بەڕێز ئامانجی ئەم کتێبە ئەوەیە کە خەڵکان بەگشتی و یاریزانان بەتایبەتی دووربن لە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی و بەبێ هیچ ڕاوێژ و ڕێنماییەکی تەندروستی بەکەسانی شارەزا و/یان بەبێ بوونی هیچ نەخۆشیەکی پەیوەست بەم دەرمانانەوە، بەداخەوە دەبینین بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانانە زۆر بڵاوبۆتەوە لە کۆمەڵگادا، بەهیوای لەش ساغی و سەلامەتی بۆ هەموان.

پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناوی

دکتۆر خالد هاشم علی

پێشەکی زۆر بەڕێز ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی سەردار اسماعیل

کتێبخانەی کوردی جیا لە کتێبخانەکانی تر تا ڕادەیەکی زۆر کەم سەرچاوە زانستیەکانی پێوە دیارە، یاری لەشجوانی بەکۆمەڵێك فاکتەری گرنگەوە بەندە وەك: یاریکردن بە ماسولکەکان و خۆراك و خەوتن و بارودۆخی دەروونی، هەریەکێك لەم فاکتەرانە فاکتەری زانستین.

یاریکردن واتە جوڵاندنی ماسولکەکان و ڕاهێنانیان بە شێوەیەکی زانستی و شارەزابوون و بوونی زانیاری لەسەر هەموو ماسولکەکانی لەش لە ڕووی توێکاریەوە، دووەم فاکتەر کە خۆراکە واتە شارەزابوون لە هەموو پێکهاتەکانی خۆراك و کارلێك و چۆنیەتی گەیاندنیان بە خانەکانی لەش وەك پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوری و ڤیتامینەکان و ئۆکسجین و خوێیە کانزایەکان، فاکتەری خەوتن بۆ دووبارە ڕێکخستنەوەی زیندە چالاکیەکانی لەش و چالاکردنەوەی کوێرە ڕژێنەکانی لەش و ڕێکخستنی ڕێژەی دەردانی هۆڕمۆنی گەشە و هۆڕمۆنەکانی تر گرنگە، یاریزانی لەشجوانی بۆ گەشەکردنی ماسولکەکانی لەشی پێویستە بارودۆخی دەروونی جێگیربێت بە پێچەوانەوە تێکچوونی باری دەروونی دەبێتە هۆی زیادکردنی کرداری دارمان Catabolic وە کەمکردنەوەی کرداری دروستبوون(گەشەکردن) Anabolic، جگە لەو فاکتەرانە بۆ گەشەکردنی ماسولکەکانی لەش پاڵەوانەکان و یاریزانانی لەشجوانی بەشێوەیەکی دیار لەساڵانی حەفتا کانی سەدەی ڕابردوو بۆ زووتر گەشەکردنی ماسولکەکان پەنایان بردە بەر بەکارهێنانی هۆڕمۆنە دروستکەرەکان.

بەبێ بیرکردنەوە لە کاریگەرییە خراپەکانی بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکان کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا لە هەموو جیهاندا بۆتە دیاردەیەکی باو و تاڵ لە نێو وەرزشوانان بە گشتی و یاریزانانی لەشجوانی بەتایبەتی، بۆ وشیارکردنەوەی یاریزانان لە پێکهاتەی ئەم مادانە و دوورکەوتنەوە لەپاش هاتە خراپەکانی خوێندنەوەی ئەم کتێبە زۆر گرنگ و پێویستە، دەستخۆشی لە نووسەر و ئامادەکاری ئەم پەرتووکە دەکەم بەهیوای نووسینی بەرهەمی زیاتر.

ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی

سەردار اسماعیل حویز

پێشەکی زۆر بەڕێز ڕاهێنەر زرنگ سالار

بسم اللّه وحده

پێشەکی سوپاس و دەست خۆشی و پێزانینم هەیە بۆ نوسەری ئەم کتێبە پڕبایەخ و بەبەهایە، هیوای تەمەن درێژی و عاقیبەت خێری بۆ دەخوازم لەلای خوای گەورە و میهرەبان.

بەڕاستی و بەڕاشکاوی کتێبخانەی کوردی لە بواری هۆڕمۆن و سەرجەم بابەتاکانی پەیوەند بە وەرزشی لەشجوانی زۆری پێویست بە جۆرە کتێبانەیە، من وەکو ڕاهێنەر و شارەزا لەم بوارەدا مافی ئەوە بەخۆم دەدەم کە بڵێم تا ئێستا تاکە بەرهەمێك بەزمانی شیرینی کوردی و بەشێوەیەکی ئاوا زانستی و پڕبایەخ لەو بوارەدا هاتبێتە بەردەستی خوێنەری کورد و وەرزشوانان ئەم کتێبەیە.

هەر ئەوەندەم لەدەست دێت کە بڵێم مەرجە و بگرە زۆریش پێویستە کە سەرجەم وەرزشکاران و ڕاهێنەران ئەم کتێبە بخوێننەوە پێش بەکارهێنانی هەموو جۆرێك لە هۆڕمۆن و پێتایدەکان تا بەتەواوی شارەزابن لە جۆر و بڕ و کار و فرمان و ئەنجامە لاوەکیەکانی ئەو ماددانە چونکە بەداخەوە ڕۆژانە من وەکو ڕاهێنەرێك کەوا 22 ساڵە لەم بوارەدا کاردەکەم زۆرێك لە کەسانی وەرزشکار دەبینم گیرۆدەی دەستی بەکارهێنانی هەڵە و نەشارەزایی هەندێك کەسن بەبێ ئەوەی هیچ زانیاریەکیان هەبێت لەسەر هۆڕمۆنەکان جۆرەها بەکارهێنان و کڕین و فرۆشتنی پێوە دەکەن کە زەرەرمەندی یەکەم و کۆتا ئەو کەسەیە کە بەکاری دەهێنێت !

لە کۆتاییدا داواکارم لەخوای گەورە کە پاڵپشت و یاریدەدەری کاکە عوسمان بێت بۆ کاری تر لەم بوارەدا تا هیچ نەبێت کە سانێك کە هێشتا گیرۆدەی زەرەر و زیانی ئەم ماددانە نەبوون ئاگاداربن و بەرچاویان ڕوون بێت.

ڕاهێنەر

زرنگ سالار محمد

2019/1/21 سلێمانی

پێشەکی زۆر بەڕێز ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی هادی عبدالحمید

هەرکاتێك پەرتووکێکی هۆڕمۆنەکان و وزەبەخشەکان هەڵدەدەینەوە زیاتر نیگەرانیەکان سەبارەت بە وەرزشوانانی لەشجوانی و بەرزکردنەوەی قورسایی دەبینین، چونکە ئەم بەشانەی وەرزش لە ڕیزی یەکەمی بەکارهێنەری ئەم دەرمانانەدان.

وە لەبەر ئەوەی پاراستنی تەندروستی گرنگترە لە گەورەکردنی ماسولکە بۆیە بابەتی هۆڕمۆن و وزەبەخشەکان زۆر زەرورە زانیاری تەواومان لەسەری هەبێت چونکە زۆرینەی یاریزانان بەبێ بوونی سەرچاوەی زانستی و ڕێنمایی پزیشکی ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنن کە لە ئەنجامدا تەندروستی و ژیانیان ئەخاتە مەترسیەوە.

زانیاریەکانی ئەم پەرتووکە لە سەرچاوەی زانستی و پزیشکی و مشت و مڕ و لێکۆڵینەوە و ئەزموونی شارەزایان وەرگیراوە کە ئەکرێت پشتی پێ ببەسترێت و متمانەیان پێ بکرێت، هەرچەندە نیازی ئەم پەرتووکە نابێتە بیانوویەك بۆ هاندانی کەس و پارێزگاریکردن یاخود ڕێنمایی و ڕێگەپێدان بۆ بەکارهێنانی هیچ ماددەیەکی هۆڕمۆن و وزەبەخش بۆیە هیچ لێپرسراوییەك ناکەوێتە سەر نووسەر و ئامادەکاری ئەم پەرتووکە بۆ ئەو زانیاریانەی ئەم پەرتووکە لە خۆی گرتوون.

ئەوەی شایەنی باسە وتراوە هۆڕمۆن وەك تیغی دوولا وایە بەکارهێنانی بەشێوەی ڕاست و دروست بەقازانجە و بەکارهێنانی بەشێوەی هەڵە ئاکاری خراپ و نەخوازراوی لێ دەکەوێتەوە، هەر بۆیە ئەگەر یاریزانێکی سەرەتای بە ئاشنای هۆڕمۆن پێویستە زیاتر لە جارێك بیربکەیتەوە پێش بەکارهێنانی وە ئەگەر یاریزانی سەر شانۆ و پاڵەوانێتیت یاخود مامۆستای وەرزشی و یان هەرکەسێکی تر کە بیەوێت شارەزایی زیاتر بخاتە سەر خەرمانی زانیارییەکانی ئەوا بێگومان ئەم پەرتووکە شارەزایی و سوودی زیاتری پێدەبخشێت.

ڕاهێنەر و پاڵەوانی جیهانی

دکتۆر هادی عبدالحمید علی

2019/4/30

بەناوی خودای زانا و کاربەجێ

پێشەکی نوسەر : عوسمان حەمە شریف صالح

سوپاس و ستایش بۆ ئەو خودایەی کە خاوەنی هەموو سیفەتە بەرز و جوانەکانە، ئەو خودایەی کە زۆر بەخشندە و میهرەبانە، زانایە و دانایە، تاك و تەنهایە، دەبیستێت و دەبینێت، نە لەکەس و بووە و نەکەسی لێدەبێت، هیچ کات پێویستی بە دروستکراوەکانی نیە بەڵام هەموو کات دروستکراوەکانی بەردەوام پێویستیان پێیەتی، پاشان درود و ستایشی خودای گەورە لەسەر بەڕێزترین پێغەمبەری جیهان بێت.

بێگومان ئێمە هیچ زانیاریەکمان نیە جگە لەو زانستە نەبێت کە خودای زانا پێمانی بەخشیوە، زۆر سوپاسی خودای گەورە دەکەم کە نووسینی ئەم کتێبەی بۆ ئاسانکردم تا لە ڕێگەیەوە بتوانم کۆمەڵێك زانیاری نوێ ببەخشم بەو کەسانەی کە لەشی خۆیان لەلا گرنگە، هەمیشە کۆمەڵە کەسانێك هەن کە پارێزگاری لە لەشی خۆیاندەکەن و گرنگی بە پاراستنی دەدەن، بێگومان باشترین ڕێگاش بۆ پاراستنی لەش لە جیهاندا بریتیە لە وەرزشکردن، وەرزشکردن بەهەموو جۆرەکانیەوە بە باشترین و خێراترین پارێزەری لەش دادەنرێت تەنانەت وەرزشکردن زۆربەی جار وەك چارەسەر بەکاردەهێنرێت کە پێی دەوترێت چارەسەری سروشتی، یەکێك لە وەرزشە گرنگ و باشەکان بریتیە لە وەرزشی لەشجوانی (لەش ڕێکی) کە لەم وەرزشەدا زیاتر گرنگی بە جوانی و ڕێکی لەش دەدرێت.

زۆربوونی ئەو کەسانەی کە وەرزشی لەشجوانی (لەش ڕێکی) دەکەن لە زیادبووندان جێگای خۆشحالیە بەڵام ئەوەی جێگای نیگەرانیە زۆربوونی بەکارهێنانی چالاککەرە هۆرمۆنیەکانە لە لایەن یاریزانانەوە لە زۆربەی هۆڵەکانی لەشجوانی و/یان لەش ڕێکیدا، چالاککەرە هۆرمۆنیەکان دەبێت لە ژێر سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕ یان ڕاهێنەری شارەزا بۆ کەسی گونجاو بەکاربهێنرێت بەڵام لە ئیستادا بەبازاڕکردنی هۆرمۆنەکان و نەبوونی شارەزایی پێویست لەلایەن ڕاهێنەراکانەوە و هەوڵنەدان و نەگەڕانی بەکارهێنەری چالاککەرە هۆرمۆنیەکان بۆ دەستکەوتنی زانیاری پێویست لەسەر چالاککەرە هۆرمۆنیەکان هۆکاری دەرکەوتنی چەندین کاریگەری خراپ و نەویستراو بووە لەسەر بەکارهێنەر، لەگەڵ ئەم نیشانە نەخوازراوانەدا بەکارهێنەری چالاککەرە هۆرمۆنیەکان وەکو پێویست ناتوانن سوود لە چالاککەرە هۆرمۆنیەکان ببینن بە هۆی هەڵە بەکارهێنانی چالاککەرە هۆرمۆنیەکانەوە، یەکێکی تر لە هۆکارەکان نەبوونی هیچ سەرچاوەیەکی زمانی کوردی باوەڕپێکراوە لەسەر چالاککەرە هۆرمۆنیەکان کە

هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە سەرچاوەیەکی سەرەتایی و بەهێز بۆ ئەو کەسانەی کە خوازیاری نووسین و توێژینەوەی زانستین لەسەر چالاککەرە هۆرمۆنیەکان.

ئەم کتێبەی بەردەستت بەرهەمی گەڕانی زیاتر لە دوو ساڵە، بەندە گەڕاوە بەدوای هەموو ئەو سەرچاوانەی کەباس لە چالاککەرە هۆرمۆنیەکان دەکات، هەوڵمداوە سوود وەرگرم لە زۆربەی ئەو سەرچاوانەی کە باس لە چالاککەرە هۆرمۆنیەکان دەکات، بەردەوام پرسیارمکردوە لە پزیشکانی شارەزا و چەندین ڕاهێنەری شارەزا و بە ئەزموون سەبارەت بە بەکارهێنان و لایەنی باش وخراپی چالاککەرە هۆرمۆنیەکان زۆر سوپاسیان دەکەم لە دوای خوای پەروەردگار پاشان ئەوان هاندەر و یارمەتیدەرم بوون لە تەواوکردنی زانیاریەکانی ناو ئەم کتێبە، لەم کتێبەدا باسی چالاککەرە هۆرمۆنیەکانم کردوە بە هەموو جۆرە بڵاوەکانیەوە لەگەڵ شێوە و ڕێژەیان پاشان سوود و زیانیانم باسکردوە لەگەڵ چۆنیەتی ئیشکردنیان لەگەڵ باسکردنی کۆمەڵێك زانیاری پێویست و پەیوەست بە بەکارهێنانی چالاککەرە هۆرمۆنیەکانەوە، هیوادارم خوێنەر بەگشتی و ڕاهێنەران و یاریزانان بەتایبەتی بتوانن پێش بەکارهێنان و مامەڵەکردن بە چالاککەرە هۆرمۆنیەکانەوە ئەم کتێبە بخوێننەوە و دووبارەی بکەنەوە پاشان بڕیار لەسەر بەکارهێنانی جۆری گونجاو بدەن، داوا کارم لەخودای گەورە ئەم کتێبەم بۆ بکات بە توێشوویەکی باش بۆ ڕۆژی دوایی و ببێتە یارمەتیدەری ڕاهێنەران و یاریزانان کە بە هۆیەوە زیاتر پارێزگاری لە تەندروستی لەشی خۆیان بکەن و ببێتە هۆکاری زیاتر بەرەوپێشچوونی ئاستی زانیاریان.

پێش بەکارهێنانی چالاککەرە هۆرمۆنیەکان سوود و زیانەکانی بەراورد بکە بزانە ئایا ئەو چالاککەرە هۆرمۆنیەی تۆ بەکاریدەهێنیت لەشت زیاتر تەندروستدەکات یان بە پێچەوانەوە ! پاشان بڕیاربدە.

نووسەر و ئامادەکار

عوسمان حەمە شریف صالح

2019 چەمچەماڵ

بەشی یەکەم

کوێرە ڕژێنەکان و

هۆرمۆنەکانی لە لەشدا

بەشی یەکەم

کوێرە ڕژێنەکان و هۆڕمۆنەکانی لە لەشدا

کوێرە ڕژێنەکان و هۆڕمۆنەکانی لە لەشدا

کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان Endocrine System

کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان هەموو ڕژێنەکانی لەش دەگرێتەوە کە هۆڕمۆن یان ماددەی تایبەت بەرهەمدەهێنن، کوێرە ڕژێنەکان (Endocrine glands) ئەو ئەندامانەی لەش دەگرێتەوە کە ماددەی کیمیایی دیاریکراو بەرهەمدەهێنن و دەیانگوازنەوە بەهۆی جۆگەوە (duct) (بۆریچکەی بچووکن) یان بەبێ جۆگە بۆ ناو خوێن یان شلەی دەوروبەری خانەکان و دەیانگوازنەوە بە هەموو لەشدا بە هۆی سووڕی خوێنەوە، کوێرە ڕژێنەکان کار دەکەنە سەر زۆربەی خانەو ئەندامەکانی لەش لەوانە: زیندەکردارەکانی لەش ڕێکدەخەن، دەستدەگرن بەسەر کرداری گەورەبوون و گەشە و پەرەسەندندا هەروەها گرنگن بۆ ڕێکخستنی کرداری خەوتن و زۆربوون (زاوزێ) و هەوەس و ئارەزوو و جەو (مزاج) و... چەندین فرمانی گرنگی تر، هۆڕمۆنەکان (Hormones) لە کوێرە ڕژێنەکانەوە بەرهەمدێن و دەردەدرێن و ڕاستەوخۆ دەڕژێنە خوێنەوە بە بەبێ جۆگە.

هۆڕمۆن Hormone

هۆڕمۆن: ماددەی تایبەتن کە هەڵگری نێردەی کیمیایین لە خانەی دیاریکراو و تایبەتمەندەوە دەردەدرێن و دەڕژێنە خوێنەوە و کاردەکەنە سەر خانەکانی ئامانج (Target Cells) لە لەشدا، لە ناو خانەکانی ئامانجدا وەرگری پرۆتینی دیاریکراو هەیە کە پێی دەوترێت وەرگرەکان (Receptors)، هۆڕمۆنەکان بەم وەرگرانەوە دەلکێن بۆ ئەوەی کاریگەری دیاریکراو ڕووبدات لە ناو خانەکانی ئامانجدا، هۆڕمۆنەکان فرە فرمانن لەوانە: پارێزگاری لە هاوسەنگی ناوەکی دەکەن و دەستدەگرن بەسەر چالاکی خانە و شانە و ئەندامەکان و ڕێکیان دەخەن، هۆڕمۆنەکان بەیەکەوە کاردەکەن وەك سیستەمێك کە دەبنە هۆی کۆنترۆڵکردنی چالاکی ئەندامەکان (وریاکردنەوە یان ڕاگرتن)، هۆڕمۆنەکان کاتێکی زیاتر و فراوانتریان پێویستە بە بەراورد بە دەمارە گوێزەرەوەکان، لەوانەیە لە چرکەیەکەوە بۆ ڕۆژێك یان زیاتر

کاربکەن لە ئەنجامدا بەنزیکەیی لە هەفتەیەکەوە بۆ مانگێك کاریگەری و وەڵامدانەوەی هۆرمۆنەکان دەربکەوێت، بەڵام دەمارە گوێزەرەوەکان بەشێوەیەکی گشتی کاردەکەن لە ماوەی یەك میلیچرکەدا (millisecond)، هۆرمۆنەکان کاریگەری هیواش و درێژخایەن دروستدەکەن لە لەشدا.

فرمانی هۆرمۆنەکان لە لەشدا بەکورتی:

1- ڕێکخستنی کردارە فیسۆلۆجییەکانی لەش.
2- ڕێکخستنی کرداری گەشە و پەرەسەندن.
3- ڕێکخستنی کرداری زاوزێ و زۆربوون.
4- ڕێکخستنی هەڵسوکەوت و چالاکی و ڕەفتار.
5- ڕێکخستنی کرداری خەوتن و هەڵسان.
6- ڕێکخستنی کرداری میتابۆلیزم (زیندەکردار یان زیندەپاڵ).
7- ڕێکخستنی کرداری هەرسکردن.
8- هەستکردن بە برسێتی یان تێربوون.
9- دروستکردن و وەستاندنی شیر.
10- ڕێکخستنی هاوسەنگی ئاو و خوێیەکان.
11- ڕێکخستنی بەرگری لەش.

پۆلێنکردنی هۆرمۆنەکان

هۆرمۆنەکان پۆلێندەکرێن بۆ دوو شێوەی سەرەکی کە ئەمانەن:

1- هۆرمۆنە سترۆیدییەکان (ستیرۆیدەکان): ئاوێتەی ئەندامی ئەڵقەیین لە چوار ئەڵقەی کاربۆنی پێکەوەبەستراو پێکدێن لە کۆلیسترۆڵەوە دروست دەبن.

2- هۆرمۆنە پیتیدییەکان (پێپتایدەکان)/پرۆتینەکان: زنجیرەی کورتی ترشە ئەمینیەکانن یان ئاوێتەی ئەندامین لە ترشە ئەمینیەکان لە لایەك و کۆمەڵەی کاربۆکسیل لە لاکەی تر پێکدێن.

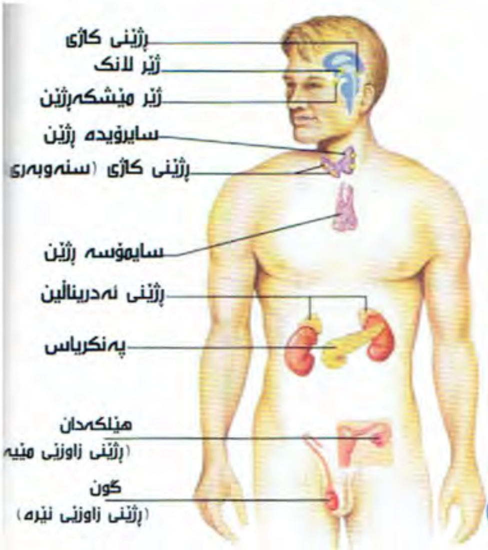
جیاوازی نیوان هۆرمۆنە سترۆیدییەکان و هۆرمۆنە پپتیدییەکان

	هۆرمۆنە سترۆیدییەکان	هۆرمۆنە پپتیدییەکان
ناساندن	هۆرمۆنی چەورین لە کۆلیسترۆڵەوە بەرهەمدێن.	ترشی ئەمینی گۆڕاو یان پپتیدێکی دروستبوون لە 3 بۆ 200 ترشی ئەمینی.
ناوەندی توانەوە	لە چەوریدا دەتوێتەوە.	لە ئاودا دەتوێتەوە.
گواستنەوەی لە خوێندا	بە وەرگرە پرۆتینیەکانەوە دەلکێن.	دەتوێتەوە لە پلازمادا.
شوێنی وەرگرەکەی لە خانەدا	لە سایتۆپلازم یان ناوکی خانە (ناوك) بە وەرگرەکانەوە دەبەسترێت.	لە پەردەی خانەدا بە وەرگرەکانەوە دەبەسترێت.
ماوەی نیوەی تەمەن Half-life	ماوەی تەمنیان درێژە و بە شێوەی هێواش و لەسەر خۆ کاردەکەن لە لەشدا.	ماوەی تەمەنیان زۆر کورتە و بەشێوەی خێرا کاردەکەن لە لەشدا.
فرمانی سەرەکی	دەبێتە دروستکردنی پرۆتینی تازە.	دەبێتە هۆی چالاکبوون یان چالاکنەبوونی ئەنزیم یان پرۆتینی ناو خانەکان.
نموونە	ئیسترۆجین، پرۆجیسترۆن، ئەندرۆجینەکان (تیستێسترۆن)، کۆرتیزۆڵ، ئەڵدۆستیرۆن...	ئەنسۆلین، گلوکاگۆن، هۆرمۆنی گەشە، هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد، ئۆکسیتۆسین.

هەندێك هۆرمۆنی تر هەیە کە لە ترشە ئەمینیەکان پێکدێن دەبنە دووبەشەوە:

1- هۆرمۆنەکانی سایرۆیدە رژێن (T3 ، T4) هەمان تایبەتمەندی هۆرمۆنە سترۆیدییەکانیان هەیە.

2- هۆرمۆنەکانی کرۆکی ئەدرینالین (ئیپنفرین، نۆرئیپنفرین)، ئەم دوو هۆرمۆنە هەمان تایبەتمەندی هۆرمۆنە پپتیدییەکانیان هەیە.



کوێرە ڕژێنە سەرەکییەکانی لەش

1- ژێر لانک (Hypothalamus)

2- ژێرمێشکە ڕژێن (Pituitary gland)

3- ڕژێنی کاژیی (Pineal gland)

4- سایرۆیدە ڕژێن (Thyroid gland)

5- ڕژێنی هاوسێی سایرۆید (Parathyroid gland)

6- سایمۆسە ڕژێن (Thymus gland)

7- پەنکریاس (Pancreas)

8- ڕژێنی ئەدرینالین (Adrenal gland)

9 و 10 ڕژێنەکانی زاوزێ Gonads (گون و هێلکەدان)

1- ژێرلانك Hypothalamus و هۆرمۆنەکانی

ژێر لانك: هۆرمۆنەکانی دەرپەڕاندن یان وەستێنەری دەرپەڕاندن دروستدەکات، کوێرە ڕژێنەکان بە کۆئەندامی دەمار دەبەستێتەوە، کۆنترۆڵی هەموو ئەو هۆرمۆنانە دەکات کە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێن.



هۆرمۆنی دەرپەڕاندن (بەرەڵاکردن) Releasing hormones یان هۆکاری دەرپەڕاندنیشی پێدەوترێت Releasing factor فرمانیان دروستکردن و دەرپەڕاندنی هۆرمۆنەکانە.

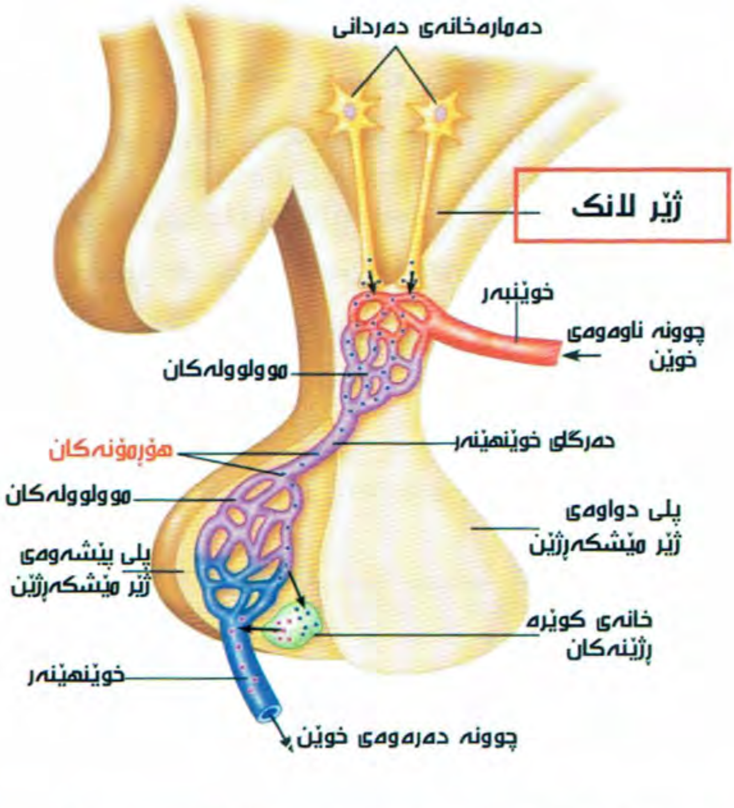
هۆرمۆنی وەستێنەری دەرپەڕاندن (کپکەر) Release-inhibiting hormones یان هۆکاری وەستێنەریشی پێدەوترێت Release-inhibiting factor فرمانیان وەستاندنی کرداری دروستبوون و دەرپەڕاندنی هۆرمۆنەکانە.

هۆرمۆنی دەرپەڕاندن و هۆرمۆنی وەستێنەر پێکەوە هاوسەنگی ناوەکی ڕێکدەخەن و تێکڕای خەستی هۆرمۆنەکان دەپارێزن، هەموو ئەو هۆرمۆنانەی کە لە لایەن ژێر لانك و ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێن هۆرمۆنی پپتیدین یان پرۆتینی بچووکن.

ئەو هۆڕمۆنانەی کە ژێر لانك دەریاندەدات

1- هۆڕمۆنی بەرەڵاکردنی توخمە هۆڕمۆن :Gonadotropin-releasing hormone (GnRH) ئەم هۆڕمۆنەش کاردەکاتە سەر پلی پێشەوەی ژێرمێشکەڕژێن، ژێرمێشکە ڕژێن توخمە هۆڕمۆن دەردەدات کە هەردوو هۆڕمۆنی هاندەری چیکڵدانە FSH و هاندەری تەنی زەرد LH دەگرێتەوە.

2- هۆڕمۆنی بەرەڵاکردنی هۆڕمۆنی گەشە :Growth hormone releasing hormone (GHRH) ئەم هۆڕمۆنە کاردەکاتە سەر پلی پێشەوەی ژێر مێشکەڕژێن بۆ دەردان و دروستکردنی هۆڕمۆنی گەشە .GH



3- هۆڕمۆنی وەستێنەری هۆڕمۆنی گەشە (Growth hormone inhibiting hormone) دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی سۆماتۆستاتین .Somatostatin

4- هۆڕمۆنی بەرەڵاکردنی هۆڕمۆنی توێکڵی ئەدریناڵ Adrenocorticotropic(corticotropin) :releasing hormone (CRH) ئەم هۆڕمۆنە دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی هاندەری توێکڵی ئەدریناڵ ACTHلە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێندا.

5- هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی سایرۆید (TRH) Thyroid releasing hormone: ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی بەرەڵاکردن و کۆنترۆڵکردنی هۆرمۆنی هاندەری سایرۆیدە ڕژێن TSH لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێندا.

6- هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی پرۆلاکتین (PRH) Prolactin releasing hormone: ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی دروستبوون و بەرەڵاکردنی هۆرمۆنی پرۆلاکتین لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێندا.

2- ژێرمێشکە ڕژێن :Pituitary gland

یەکێکە لە کوێرە ڕژێنە سەرەکییەکانی لەش کە لە لایەن ژێر لانکەوە کۆنترۆڵی دەردان یان وەستانی هۆرمۆنەکانی دەکرێت، ژێرمێشکە ڕژێن لە دووبەش پێکدێت:

یەکەم - پلی پێشەوە Anterior lobe: پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن کۆنترۆڵدەکرێت لە لایەن ژێر لانکەوە بەهۆی لوولەکانی خوێنەوە، زۆربەی هۆرمۆنەکان لەم بەشەوە دەردەدرێن وەك:

1- هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH) Follicle-stimulating hormone
2- هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد (زەردە تەن) (LH) Luteinizing hormone
3- هۆرمۆنی گەشە (GH) Growth hormone
4- هۆرمۆنی هاندەری سایرۆیدە ڕژێن (TSH) Thyroid-stimulating hormone
5- پرۆلاکتین (PRL) Prolactin
6- هۆرمۆنی هاندەری توێکڵی ئەدرینالّ (ACTH) Adrenocorticotropic hormone

دووەم: پلی دواوە Posterior lobe: پلی دواوەی ژێرمیشکە ڕژێن کۆنترۆڵدەکرێت لە لایەن ژێر لانکەوە بەهۆی تەوەرەی دەمارە خانەکانەوە، تەنها دوو هۆرمۆن لەم بەشەوە دەردەدرێت ئەوانیش:

1- هۆرمۆنی دژە میزکردن (ADH) Antidiuretic hormone

ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتە سەر گورچیلە ودەبێتە هۆی دووبارە مژینەوەی ئاو لە گورچیلەدا، ئەم هۆرمۆنە بەرپرسە لە ڕێکخستنی باڵانسی ئاو لە لەشدا.

2- ئۆکسیتۆسین Oxytocin (OT)

ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتە سەر ماسولکەی منداڵدان (زێ) و مەمکە ڕژێنەکان، فرمانی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە:

1- دەردانی شیر لە کاتی شیرپێداندا.
2- گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان لە کاتی منداڵبووندا.

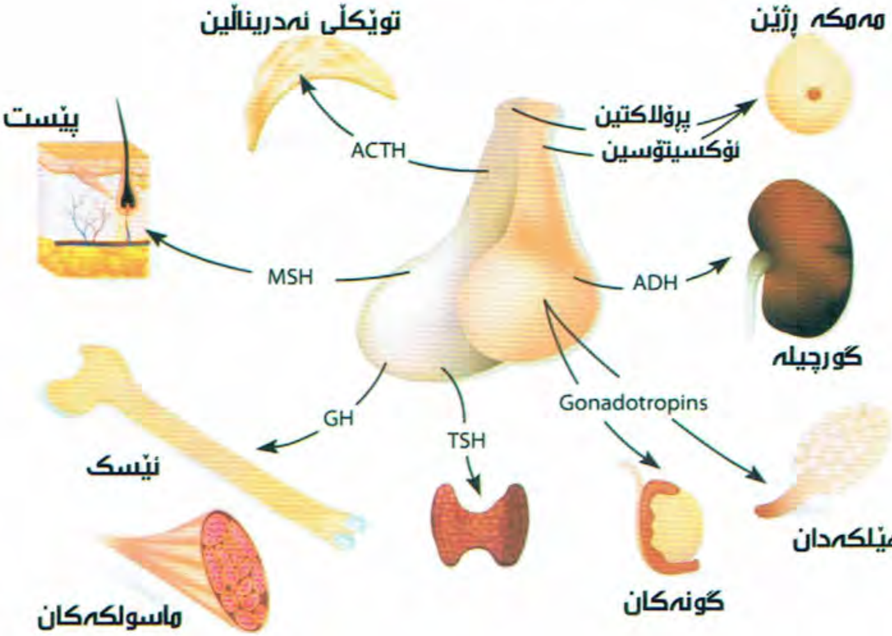
گرنگی ژێرمێشکە ڕژێن

1- ڕێکخستنی گەشە و پەرەسەندن.
2- ڕێکخستنی فشاری خوێن و لێدانی دڵ.
3- ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش.
4- ڕێکخستنی گەشە و فرمانەکانی ئەندامی زاوزێی نێرە ومێیە.
5- ڕێکخستنی ڕێژەی ئاو و خوێ و ئیلیکترۆلایتەکان.
6- ڕێکخستنی میتابۆلیزم.
7- هەبوونی میزاج و جەو لابردنی قەلەقی و پاڵەپەستۆی دەروونی.
8- پاراستنی ماوەی سکپڕبوون.
9- دروستکردنی شیر لە لایەن دایکی شیردەرەوە.

چۆنیەتی کارکردنی ژێر لانك و ژێرمێشکە ڕژێن پێکەوە

ژێر لانك کۆنترۆڵی دەردان یان وەستاندنی هۆرمۆنەکانی ژێرمێشکە ڕژێن دەکات بەهۆی دەردانی کۆمەڵێك هۆرمۆنەوە کەهەر یەکێکیان بەرپرسە لە دەردانی جۆرێك هۆرمۆن، ئەم پێکەوە کارکردنە زۆر گرنگە بۆ هاوسەنگی لەش و ڕووبەڕوو بوونەوەی هەڵسوکەوتەکانی ڕۆژانە، هۆرمۆنەکان کاتێك دەردەدرێن کار لە خانەی تایبەت بەخۆیان دەکەن واتە کاتێك ژێر لانك هۆرمۆنێك دەردات بۆ نموونە دەبێتە هۆی وریاکردنەوەی ژێرمێشکە ڕژێن بۆ دەردانی هۆرمۆنێکی دیاری کراو لە خانەیەکی دیاریکراودا و پاشان کاریگەری تایبەت بەو هۆرمۆنە دروستدەبێت لە لەشدا، ئەمەش گرنگی و ڕێکو پێکی کاری هۆرمۆنەکان دەردەخات، باسی چۆنیەتی پەیوەندی نێوان هۆرمۆنەکان دەکەین لە ژێر لانك و ژێرمێشکە ڕژێندا لەگەڵ پەیوەندیان بەخانەکانی ئامانجەوە بەشێوەیەکی کورت إن شاء اللّٰه...

هۆڕمۆنەکانی ژێر مێشکەڕژێن



هۆڕمۆنی بەرەڵاکردنی توخمە هۆڕمۆن Gonadotropin-releasing hormone :(GnRH)

ئەم هۆڕمۆنە کاردەکاتە سەر پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن، ژێرمێشکە ڕژێن توخمە هۆڕمۆن دەردەدات کە هەردوو هۆڕمۆنی هاندەری چیکڵدانە FSH و هاندەری تەنی زەرد LH دەگرێتەوە، ئەم دوو هۆڕمۆنە کاردەکەنە سەر هێلکەدان لە مێینەدا و گونەکان لە نێرینەدا و هەریەکێکیان فرمانی جیاوازیان هەیە و بەشێوەیەکی گشتی بۆ گەشەو زۆر بوون گرنگن.

1- هۆڕمۆنی هاندەری چیکڵدانە Follicle-stimulating hormone (FSH)

فرمانی ئەم هۆڕمۆنە لە مێینەدا:

1- یارمەتی بەرهەمهێنانی هێلکە دەدات.
2- پاریزگاری لە گەشەی هێلکە دەکات.

فرمانی ئەم هۆڕمۆنە لە نێرینەدا:

یارمەتی دروستکردنی تۆو (سپێرم) دەدات بە هاوکاری لەگەڵ هۆڕمۆنی تێستێسترۆن.

2- هۆڕمۆنی هاندەری تەنی زەرد (LH) Luteinizing hormone

فرمانی ئەم هۆڕمۆنە لە مێینەدا:

1- هەردوو هۆڕمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەرهەمدەهێنێت.

2- دەبێتە هۆی کرداری هێلکەدانان .Ovulation

فرمانی ئەم هۆڕمۆنە لە نێرینەدا:

هۆڕمۆنی هاندەری تەنی زەرد دەبێتە هۆی دروستبوون و دەردانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن لە خانەکانی لەیدیگ Leydig Cell لە گونەکاندا.

هۆڕمۆنی گەشە Growth hormone

هۆڕمۆنی بەرەڵاکردنی هۆڕمۆنی گەشە (Growth hormone releasing hormone (GHRH ئەم هۆڕمۆنە کاردەکاتە سەر پلی پێشەوەی ژێر مێشکەڕژێن بۆ دەردان و/یان دروستکردنی هۆڕمۆنی گەشە GH سۆماتۆترۆپین، دوای دەردان و دروستکردنی هۆڕمۆنی گەشە ڕاستەوخۆ کاردەکاتە سەر جگەر و دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی هۆکاری گەشە هاوشێوەی ئەنسۆلین Insulin-like growth factors (IGF-1)، ئەم ماددەیەش یەکێکێە لە پێتیدەکان کە نزیکەی لە 70 ئەمینۆ ئەسید پێکهاتووە، گرنگە بۆ زیادکردنی قەبارە و ژمارەی خانەکان، هەروەها گرنگە بۆ دروستکردنی DNA و بەرهەمهێنانی پرۆتین، هۆڕمۆنی گەشە کاردەکاتە سەر ماسولکە و ئێسك و شانە نەرمەکان و گەشەیان زیاد و/یان ڕێکدەخات، گرنگی هۆڕمۆنی گەشە بەکورتی:

1- یارمەتی گەشەی ماسولکە و ئێسك دەدات.

2- زیادکردنی قەبارەی لەش بە گەورەبوونی ئەندامەکانی لەش.

3- دروستکردنی پرۆتین.

سۆماتۆستاتین Somatostatin

هۆرمۆنی وەستێنەری هۆرمۆنی گەشـە Growth hormone inhibiting hormoneدەبێتـە هۆی دەردانی هۆرمۆنی سۆماتۆستاتین Somatostatin، سۆماتۆستاتین فرە پێتیدێکی بچوکە دەلکێت بـە وەرگرەکانی هۆرمۆنی گەشەوە و دەردانی هۆرمۆنی گەشە ڕادەگرێت Growth hormone-inhibiting hormone بەتایبەت لە بەشەکانی ناوەوەی لەشدا هەیە وەك ڕیخۆڵەکان و گەدە و پەنکریاس.

پرۆلاکتین Prolactin

هۆرمـۆنی بـەرەڵاکردنی پـرۆلاکتین Prolactin releasing hormone (PRH) کـە لـە لایـەن ژێـر لانکەوە دەردەدرێت دەبێتـە هـۆی دروسـتبوون و بـەرەڵاکردنی هۆرمـۆنی پرۆلاکتین لـە پلـی پێشـەوەی ژێرمێشـکە ڕژێنـدا، پـرۆلاکتین هۆرمـۆنێکی پێتیدیـە هـانی بەرهـەمهێنانی شـیر دەدات لـە مەمکـەکان بەتایبـەتی لـە کـاتی شـیرپێدان بـە منـداڵ، هـەر لەبەرئەمەشـە بـە پرۆلاکتین دەوترێـت هۆرمـۆنی شـیر، پرۆلاکتین ڕێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە ژنان و هۆرمۆنی تێستێسترۆن لە پیـاوان کەمدەکاتـەوە بۆیـە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئارەزووی سێکسی لە هەردوو ڕەگەزەکەدا.

هەندێك هۆرمۆنی تری ژێرمێشکە ڕژێن:

ئیندۆرفین Endorphins

یەکێکی ترە لەو هۆرمۆنـە پێتیدیانـەی کـە لـە ژێرمێشـکە ڕژێنـەوە دروسـتدەبێت و دەردەدرێـت، ئـەم هۆرمۆنە زۆر تایبەتمەندی لە مۆرفین Morphine)مۆرفین یەکێکە لە ماددە ئازارشکێنە هۆشـبەرەکان) دەکات بەڵام ئەم هۆرمۆنە لەش خـۆی بەرهـەمی دەهێنێـت و هیـچ کاریگەرییـەکی خراپـی هاوشـێوەی ماددە هۆشبەرەکان نییە، گرنگی هۆرمۆنی ئیندۆرفین لە لەشدا:

1- نەهێشتن یان کەمکردنەوەی ئازار.
2- بەخشینی هەستی خۆش.
3- نەهێشتنی نیگەرانی و قەلەقی و بێزاربوون.

میلانین Melanin

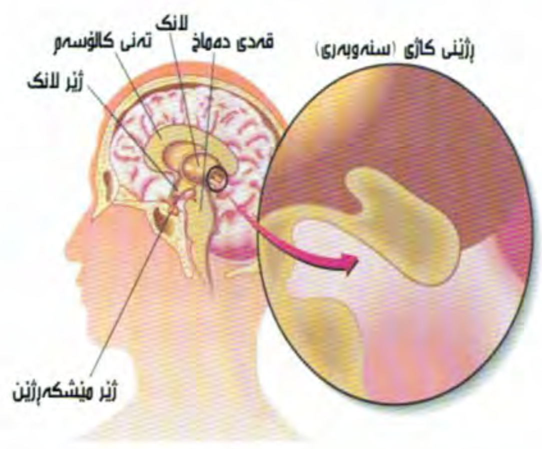
پلـی پێشـەوەی ژێرمێشـکە ڕژێـن دەسـتدەکات بـە دەردانـی هۆرمـۆنی هانـدەری میلانۆسـایت Melanocyte-stimulating hormone بـۆ دەردانـی هۆرمـۆنی میلانـین، بـەزۆری میلانـین دەکەوێتـە چینی ژێر پێستەوە هەروەها لە قژ و نینۆك و چاویشدا هەیە، میلانین بەرپرسە لـە ڕەنگـی پێسـت، ئـەم هۆرمۆنە لە کاتی چوونە بەر خۆر زیاددەکات و دەبێتە هۆی ڕەشبوونی پێست، هـەروەها ئـەم هۆرمۆنە زۆربەی جار لە خانمانی دووگیانـدا زیاددەکـات و لەگـەڵ زیادکردنی هۆرمـۆنی ئیسـترۆجیندا زۆربـەی جـار دەبێتـە هـۆی دروسـتکردنی پەڵـە و تێکچـوونی پێسـت یـان ئـەو کەسـانەی نەخۆشـی ئەدیسـۆنیان Addison's disease هەیـە زۆربـەی جـار پێسـتیان ڕەشـدەبێتەوە بـەهۆی زیادبوونی میلانینـەوە، ئـەم هۆرمۆنە گرنگی خۆی هەیە لەوانە:

1- زیادکردنی بەرگری لەش.
2- پاراستنی پێست لە تیشکی زیانبەخشی خۆر UV.

3- ڕژێنی کاژی (سنەوبەری) :Pineal Gland

ئـەم ڕژێنـە بەرپرسـە لـە دەردانـی هۆرمـۆنی میلاتـۆنین Melatonin، میلاتـۆنین لـە ئـەمینۆ ئەسـید پێکدێت، ئەم هۆرمۆنە لە شەواندا ڕێژەی دەردانی بـەرزتر دەبێتـەوە وەك لـە ڕۆژدا چونکـە زیـاتر بـەتاریکی ئەم هۆرمۆنە دەردەدرێت لە مێشکەوە، فرمانی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە:

1- ڕێکخستنی شێوازی خەوتن (نووستن).
2- ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش.
3- باشترکردنی ئارەزووی خواردن.
4- ڕێکخستنی کرداری زاوزێ.



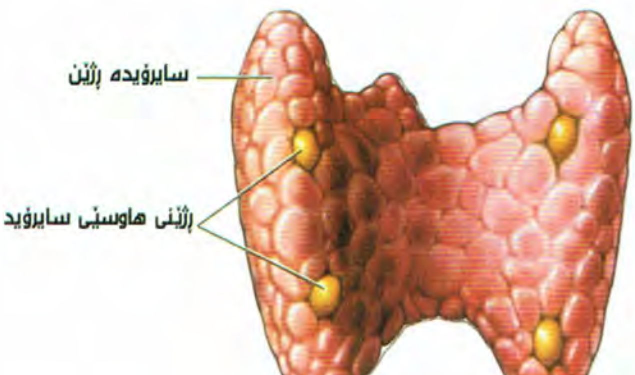
4- سایرۆیدە ڕژێن (ڕژێنی پەریزادە) Thyroid gland

هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی سایرۆید Thyroid releasing hormone (TRH) کە لە لایەن ژێر لانکەوە بەرەڵادەکرێت و دەبێتە هۆی بەرەڵاکردن و کۆنترۆڵکردنی هۆرمۆنی هاندەری سایرۆیدە ڕژێن TSH لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێندا، هۆرمۆنی هاندەری سایرۆیدە ڕژێن کاردەکاتە سەر سایرۆیدە ڕژێنەکان کە دەکەوێتە خوار قورگەوە و هەردوو هۆرمۆنی سایرۆکسین (T4) Thyroxine و سایرۆنینی سیانە یۆد Triiodothyronine (T3) بەرهەمدەهێنێت، ئەم دوو هۆرمۆنە لە ئەمینۆ ئەسید پێکدێن و فرمانی زۆر گرنگیان هەیە لە لەشدا لەوانە:

1- ڕێکخستنی ڕێژەی میتابۆلیزم (زیندەچالاکی).
2- ڕێکخستنی گەشە و پەرەسەندن.
3- ڕێکخستنی لێدانی دڵ و پەستانی خوێن.
4- پاراستنی پلەی گەرمی لەش.
5- بەکارهێنانی کاربۆهیدرات بۆ سەرچاوەی وزە.

جگە لەم دوو هۆرمۆنە سایرۆیدە ڕژێن هۆرمۆنێکی تریش بەرهەمدەهێنێت کە پێی دەوترێت کالسیتۆنین Calcitonin کە زۆر گرنگە بۆ گەشەی ئێسکەکان و پاراستنیان چونکە یارمەتی گواستنەوەی ئایۆنەکانی کالیسیۆم لە خوێنەوە بۆ ئێسك دەدات، فرمانی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە:

1- کەمکردنەوەی ڕێژەی کالیسیۆم لە خوێندا.
2- گواستنەوەی ئایۆنی کالیسیۆم بۆ ئێسك.



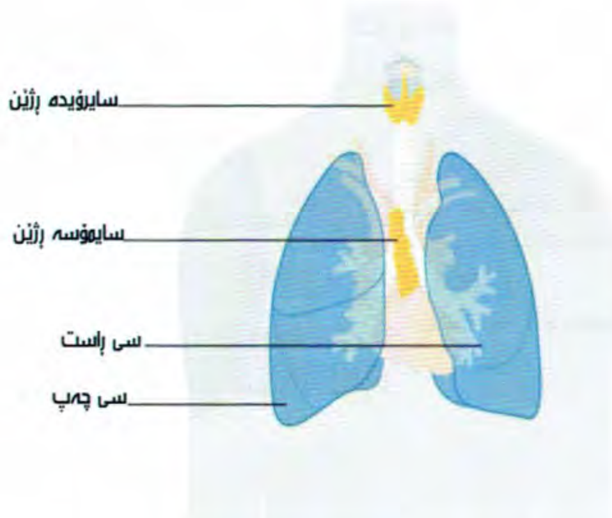
5- ڕژێنی هاوسێی (تەنیشت) سایرۆید Parathyroid gland

ئەم ڕژێنە هۆرمۆنێکی پێتیدی دەردەدات کە بە هۆرمۆنی هاوسێی سایرۆید Parathyroid Hormone ناسراوە کە خەستی ئایۆنەکانی کالیسۆم زیاددەکات لە خوێندا بەهۆی گواستنەوەی ئایۆنی کالیسیۆم لە ئێسکەکانەوە (لێرەدا وەکو دژی هۆرمۆنی کالسیتۆنین کاردەکات) یان لە ڕێگەی ڕیخۆڵە و گورچیلەکانەوە، زیادبوونی ئایۆنی کالیسیۆمیش گرنگە بۆ ئەمانەی خوارەوە:

1- دابەشبوونی خانەکان.
2- خوێن مەیین.
3- پاراستنی دان و ئێسك.
4- پاراستنی باری ئاسایی دەمار و ماسولکەکان.

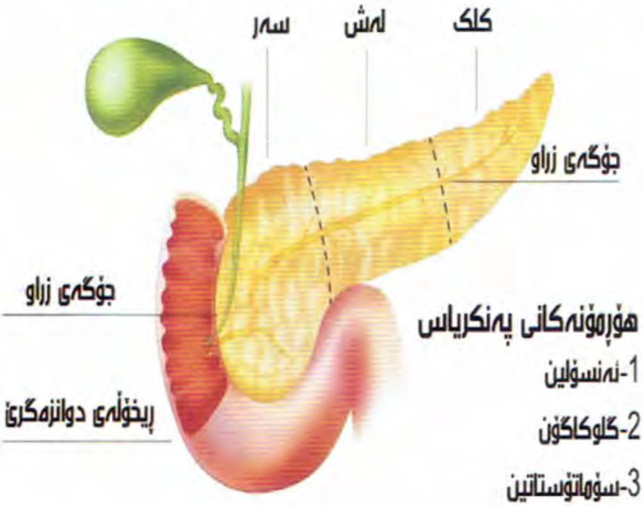
6- سایمۆسە ڕژێن Thymus gland

سایمۆسە ڕژێن دەکەوێتە پشت ئێسکی کۆڵەوە، هۆرمۆنێکی پێتیدی بەرهەمدەهێنێت کە پێی دەوترێت سایمۆسین Thymosin ، سایمۆسین ڕۆڵی گرنگی هەیە لە گەشەی بەرگریە کۆئەندام و لیمفە خانەکاندا (خڕۆکەی سپی کارا)، سایمۆسین هانی پێگەیشتن و دروستکردنی لیمفە خانەی T دەدات کە یارمەتیدەری لەشە لە کاتی تووشبوون بەنەخۆشی و دەبێتە هۆی بەهێزبوونی کۆئەندامی بەرگری.



7- پەنکریاس Pancreas

پەنکریاس یەکێکە لە ئەندامە گرنگەکانی لەشی مرۆڤ، کۆمەڵێك خانەی جۆگەدار و بێ جۆگەی تێدایە کە فرمانی جیاوازیان هەیە، خانە جۆگەدارەکانی کە بە سیستەمی ئێکسۆکرین Exocrine ناودەبرێت زیاتر کاری ڕێکخستنی میتابۆلیزم (زیندەچالاکی) دەکەن، بەڵام ئەوەی پەیوەندی بە ئێمەوە هەیە بەشێکی گرنگی پەنکریاسە کە بە دوورگەکانی لانگەرهانز Islet of Langerhans ناسراوە کە یەکێکە لە کوێرە ڕژێنەکان، لەم دوورگەیەوە دوو هۆرمۆنی پێپتیدی دەردەدرێن کە پێکەوە خەستی گلوکۆز لەخوێندا ڕێکدەخەن ئەوانیش بریتین لە:



1- ئەنسۆلین Insulin
2- گلوکاگۆن Glucagon

ئەنسۆلین Insulin

ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتە سەر خانەکانی جگەر و ماسولکەکان لەگەڵ شانە چەورەکان Adipose tissue، ئەم هۆرمۆنە کاتێك کاردەکات کە خەستی شەکر لە خوێندا زۆربێت، فرمانی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە:

1- گواستنەوەی گلوکۆز لە خوێنەوە بۆ خانەکان.
2- کۆکردنەوەی گلوکۆز لە خانەکاندا بەشێوەی چەوری.
3- بەکارهێنانی گلوکۆز وەك سەرچاوەی وزە.
4- گۆڕینی گلوکۆز بۆ گلایکۆجین لە جگەردا.

گلوكاگۆن Glucagon

گلوكـاگۆن پێچەوانـەی ئەنسـۆلین كاردەكـات لـە لەشـدا كاتێـك كاردەكـات كـە خەسـتی شـەكر لەخوێندا كەم بێت، گلوكاگۆن هاوشێوەی ئەنسۆلین كاردەكاتە سـەر خانـەكانی جگـەر و ماسـولكەكان لەگەڵ شانە چەورەكان Adipose tissue، فرمانی گلوكاگۆن بریتیە لە:

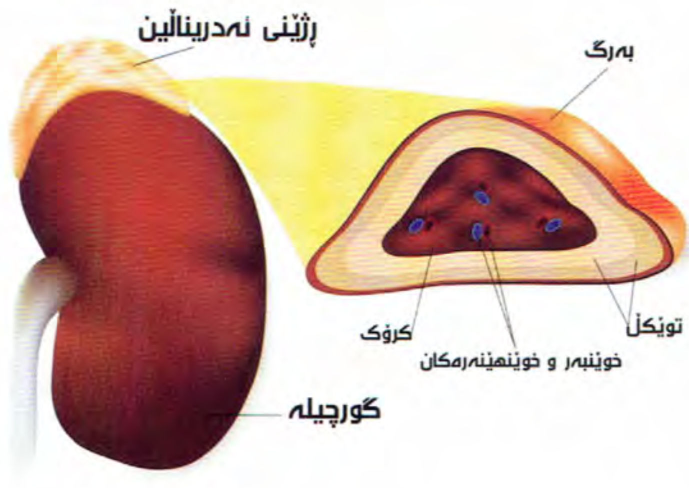
1- گۆڕینی گلایكۆجین بۆ گلوكۆز لە جگەردا.
2- دەرپەڕاندنی گلوكۆزی دروستبوو بۆ ناو سووڕی خوێن.

سۆماتۆستاتین یەكێكی ترە لەو هۆرمۆنانەی كە لە پەنكریاسەوە دەردەدرێت.

8- ڕژێنی ئەدرینالین Adrenal gland

ڕژێنی ئەدرینالین دەكەوێتە سەر گورچیلەكان، لە دووبەشی سەرەكی پێكدێت كە ئەوانیش:

1- كرۆكی ئەدرینالین Medulla
2- توێكڵی ئەدرینالین Cortex



کرۆکی ئەدرینالین Medulla: کرۆکی ئەدرینالین دوو هۆرمۆن بەرهەمدەهێنێت کە لە ئەمینۆ ئەسید پێکدێن (ترشە ئەمینییەکان) ئەوانیش:

1- ئیپینفرین (ئەدرینالین) Epinephrine (Adrenaline)
2- نۆرئیپینفرین (نۆرئەدرینالین) Norepinephrine (Noradrenaline)

ئەم دوو هۆرمۆنە پێکەوە وەڵامی کاردانەوە خێراکان دەدەنەوە و ڕێکیان دەخەن، ئەم کاردانەوەیە ناسراوە بە هێرش بردن یان هەڵاتن Fight or Flight، فرمانی ئەم دوو هۆرمۆنە لە کاتی ئەرکدا بریتیە لە:

1- زیادکردنی تێکڕای لێدانی دڵ.
2- زیادکردنی فشاری خوێن.
3- زیادکردنی هەناسەدان.
4- زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم.
5- گۆڕینی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز.
6- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.

توێکڵی ئەدرینالین Cortex

ڕژێنی ئەدرینالین لە لایەن هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی هۆرمۆنی توێکڵی ئەدرینالەوە Adrenocorticotropic(corticotropin) releasing hormone (CRH) کۆنترۆڵکراوە، هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی هۆرمۆنی توێکڵی ئەدرینال یەکێکە لەو هۆرمۆنانەی کە ژێر لانك دەریاندەدات، ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی هاندەری توێکڵی ئەدرینال ACTHلە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێندا، هۆرمۆنی هاندەری توێکڵی ئەدرینال کاردەکاتە سەر توێکڵی ئەدرینال بۆ بەرهەمهێنانی سێ جۆر هۆرمۆنی سترۆیدی کە ئەمانەن:

یەکەم: مینیراڵ کۆرتیکۆیدس (ئەڵدۆستیرۆن) Mineralcorticoids (Aldosterone) فرمانی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە:

1- پاراستنی خوێ و ئاو (ئایۆنەکان) لە گورچیلەدا.
2- زیادکردنی قەبارەی خوێن و بەرزکردنەوەی پەستانی (فشار) خوێن.

دووەم: گلوکۆکۆرتیکۆیدس (کۆرتیزۆڵ) Glucocorticoids (Cortisol) فرمانی ئەم هۆرمۆنە بریتیە لە:

1- ڕێکخستنی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەورییەکان (بەرهەمهێنانی گلوکۆز بەهۆی تێشکاندنی پرۆتینەوە).

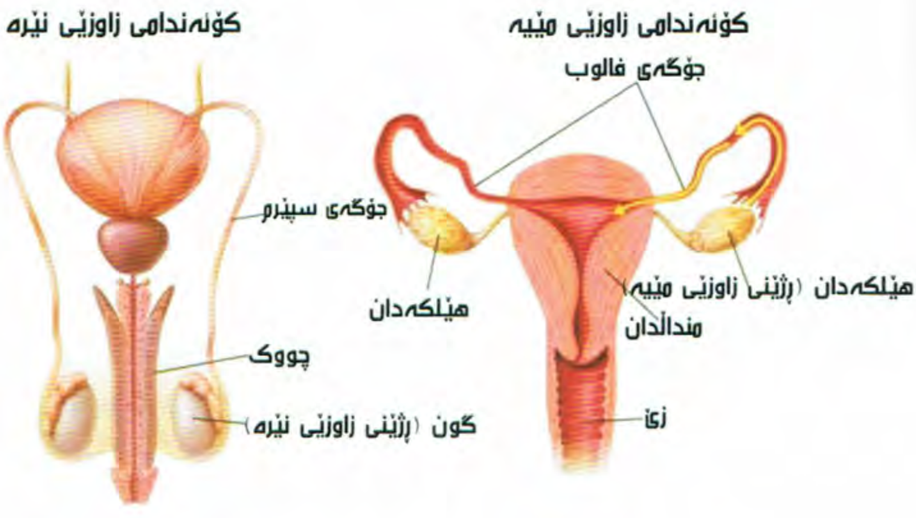
2- دابینکردنی وزە بۆ خانەکان.

3- وەك دژە هەوکردن کاردەکات و دەبێتە هۆی بەهێزبوون و پاراستنی بەرگری لەش.

سێیەم: گۆنادۆکۆرتیکۆیدس Gonadocorticoids دروستکردنی بەشێك لە توخمە هۆرمۆنەکان دەگرێتە وەك تێستێسترۆن و ئیسترۆجین کە بۆ گەشەی کۆئەندامی زاوزێ گرنگن.

9 و 10- ڕژێنەکانی زاوزێ Gonads (گون و هێلکەدان)

ئەندامەکانی زاوزێی نێرە و مێیە دەگرێتەوە یان دەتوانین بڵێین بریتیە لە ڕژێنەکانی زاوزێی نێرە و مێیە کە پێکدێت لە هەریەك لە گون Testis(ڕژێنی زاوزێی نێرینە) و هێلکەدان Ovaries(ڕژێنی زاوزێی مێینە)، ئەم دوو ئەندامەی نێرە و مێیە بەرپرسن لە دەردانی کۆمەڵێك هۆرمۆن کە بە توخمە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان ناودەبرێن، توخمە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان گەشەو زۆربوون و گەشەی سیفەتە دووەمییەکان ڕێکدەخەن.



ڕێکخستن و دەردانی توخمە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان

توخمە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان ڕێکخراون لە لایەن هەردوو هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە FSH و هاندەری تەنی زەرد LH کە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێن و ئەمانیش کۆنترۆڵکراون لە لایەن هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی توخمە هۆرمۆن (GnRH) Gonadotropin-releasing hormone کە لە ژێر لانکەوە دەردەدرێت.

هۆرمۆنە نێرینەکان (ئەندرۆجینەکان)

1- تێستێسترۆن Testosterone

2- دای هایدرۆتێستێسترۆن (DHT) Dihydrotestosterone

3- دای هایدرۆئیپیئەندرۆستەرۆن (DHEA) Dehydroepiandrosterone

4- ئەندرۆستێنیدیۆن Androstenedione

5- ئەندرۆستێنیدیۆڵ Androstenediol

فرمانی هۆرمۆنی تێستێسترۆن

1- ڕێکخستنی گەشە و زۆربوون.

2- ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکان (سنگ فراوانبوون، دەنگگڕبوون، دروستبوونی مووی لەش و دەم و چاو، بەرهەمهێنانی تۆو، گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ).

3- ڕێکخستنی گەشەی ماسولکە و ئێسك.

4- بەهێزبوون و چڕبوونی ماسولکە و ئێسك.

5- ئارەزووی سێکسی.

هۆرمۆنەکانی مێینە

یەکەم: ئیسترۆجین Estrogens بە سێ شێوەی سەرەکی هەیە ئەوانیش:

1- ئیسترۆن Estrone، E1

2- ئیسترادیۆڵ Estradiol، E2

3- ئیستریۆڵ Estriol، E3

ئیستراديۆڵ لە هەموویان بەهێزتر و باوترە، جۆرێکی تری ئیستڕۆجین هەیە کە تەنها لەکاتی دووگیانیدا دروستدەبێت پێی دەڵێن ئیستەترۆڵ Estetrol(E4).

فرمانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین:

1- ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکان (سووڕی کەوتنە سەرخوێن، گەشەی مەمك و فراوانبوونی سنگ، فراوانبوونی حەوز، بەرهەمهێنانی هێلکە، گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ).

2- ڕێکخستنی گەشە و زۆربوون.

3- دروستبوونی مووی لەش.

4- ڕێکخستنی گۆڕانکارییەکان لە سووڕی مانگانەدا.

دووەم: پرۆجێستۆجین Progestogens کە پرۆجیسترۆن Progesterone دەگرێتەوە.

فرمانی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن:

1- ئامادەکاری بۆ سکپڕبوون.

2- ڕێکخستنی گۆڕانکارییەکان لە سووڕی مانگانەدا.

3- ئارەزووی سێکسی.

4- ئامادەکردنی مەمکە ڕژێنەکان بۆ دروستکردنی شیر لە ماوەی سکپڕیدا.

5- پارێزگاری لە گەشەی ناوپۆشی منداڵدان دەکات.

ڕژێنەکان	هۆڕمۆنەکان	ئامانجەکان	فرمانی سەرەکی هۆڕمۆن
ژێر لانك	هۆڕمۆنەکانی دەرپەراندن یان وەستێنەری دەرپەراندن دروستدەکات.	پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن	ڕێکخستن و بەرهەمهێنانی هۆڕمۆنەکانی پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن.
پلی دواوەی ژێرمێشکە ڕژێن	هۆڕمۆنی دژە میزکردن(ADH)	گورچیلە	دووبارە مژینەوەی ئاو لە گورچیلەکاندا.
	ئۆکسیتۆسین (OT)	ماسولکەی منداڵدان (زێ)، مەمکە ڕژێنەکان	دەردانی شیر لە کاتی شیرپێداندا، گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان لە کاتی منداڵبووندا.
پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن	هۆڕمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH)	گون و هێلکەدان	بەرهەمهێنانی تۆو لە نێرینە و هێلکە لە مێینەدا.
	هۆڕمۆنی هاندەری تەنی زەرد (LH)	گون و هێلکەدان	بەرهەمهێنانی توخمە هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان (تێستێسترۆن لە نێرینە و ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن لە مێینەدا).
	هۆڕمۆنی گەشە (GH)	ئێسك و ماسولکە و جگەر	دروستکردنی پرۆتین و گەشەی ئێسك و ماسولکەکان ڕێکدەخات.
	پرۆلاکتین (PRL)	مەمکە ڕژێنەکان	دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی شیر.
سایرۆیدە ڕژێن	سایرۆیدە ڕژێن (سایرۆکسین T4 و سایرۆنینی سیانە یۆد T3)	سایرۆیدە ڕژێن	دەردان و ڕێکخستنی هۆڕمۆنەکانی سایرۆیدە کە گرنگن بۆ ڕێکخستنی میتابۆلیزم و گەشە و پەرەسەندن...
	کالسیتۆنین	ئێسك و گورچیلە و ڕیخۆڵەکان	کەمکردنەوەی ڕێژەی کالیسیۆم لە خوێندا.
توێکڵی ئەدرینالّ	ئەڵدۆستیرۆن	گورچیلە	پاراستنی خوێ و ئاو (ئایۆنەکان) لە گورچیلەدا.
	کۆرتیزۆڵ	هەموو شانەکان	ڕێکخستنی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەورییەکان (بەرهەمهێنانی گلوکۆز

			بەهۆی تێشکاندنی پرۆتینەوە).
	توخمە هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان	ئەندامەکانی زاوزێ، ئێسك و ماسولکەکان، پێست	ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکانی نێرینە و مێینە، گەشە و زۆربوون.
کرۆکی ئەدرینالّ	ئیپینفرین و نۆرئیپینفرین	دڵ و هەندێك لە ماسولکەکان	وەڵامی کاردانەوە خێراکان دەدەنەوە و ڕێکیان دەخەن، ئەم کاردانەوەیە ناسراوە بە هێرش بردن یان هەڵاتن Fight or Flight.
ڕژێنی هاوسێی سایرۆید	هۆڕمۆنی هاوسێی سایرۆید	ئێسك و گورچیلە و ڕیخۆڵەکان	زیادکردنی ڕێژەی کالیسیۆم لە خوێندا.
پەنکریاس	ئەنسۆلین	جگەر، ماسولکە، شانە چەورەکان	کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکری خوێن.
	گلوکاگۆن	جگەر، ماسولکە، شانە چەورەکان	زیادکردنی ڕێژەی شەکری خوێن.
گون	ئەندرۆجینەکان (تێستێسترۆن)	ئەندامەکانی زاوزێ، ئێسك و ماسولکەکان، پێست	ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکانی نێرینە، گەشە و زۆربوون.
هێلکەدان	ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن	ئەندامەکانی زاوزێ، ئێسك و ماسولکەکان، پێست	ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکانی مێینە، گەشە و زۆربوون.
سایمۆسە ڕژێن	سایمۆسین	خانەکانی T	سایمۆسین هانی پێگەیشتن و دروستکردنی خانەکانی T دەدات.
ڕژێنی کاژی	میلاتۆنین	دەماخ	ڕێکخستنی شێوازی خەوتن (نووستن).

کۆنترۆڵکردنی کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان (هۆرمۆنەکان)

کوێرە ڕژێنەکان کۆنترۆڵکراون بەهۆی میکانیزمێکەوە کە بە میکانیزمی پەرچەپێدانەوە (ڕێبازی پەرچەکردار) (Feedback mechanism) ناسراوە، پەرچەپێدانەوە ئەو کردارەیە کە کۆنترۆڵی دەردان و دروستکردنی هۆرمۆنەکان دەکات لە ناو لەشدا تاکو لەش بتوانێت پارێزگاری لە هاوسەنگی ناوخۆیی بکات، یان دەتوانین بڵێین کرداری پەرچەپێدانەوە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی دەردانی هۆرمۆنەکان، لە میکانیزمی پەرچەپێدانەوەدا دوا هەنگاو کۆنترۆڵی زنجیرەی ڕووداوەکانی هەنگاوی یەکەم دەکات، پەرچەپێدانەوە یان نەرێنیە یان ئەرێنی، زۆربەی ڕژێنەکان بە پەرچەپێدانەوەی نەرێنی کۆنترۆڵکراون.

میکانیزمی پەرچەپێدانەوە دوو جۆرە:

1- پەرچەپێدانەوەی نەرێنی Negative feedback
2- پەرچەپێدانەوەی ئەرێنی Positive feedback

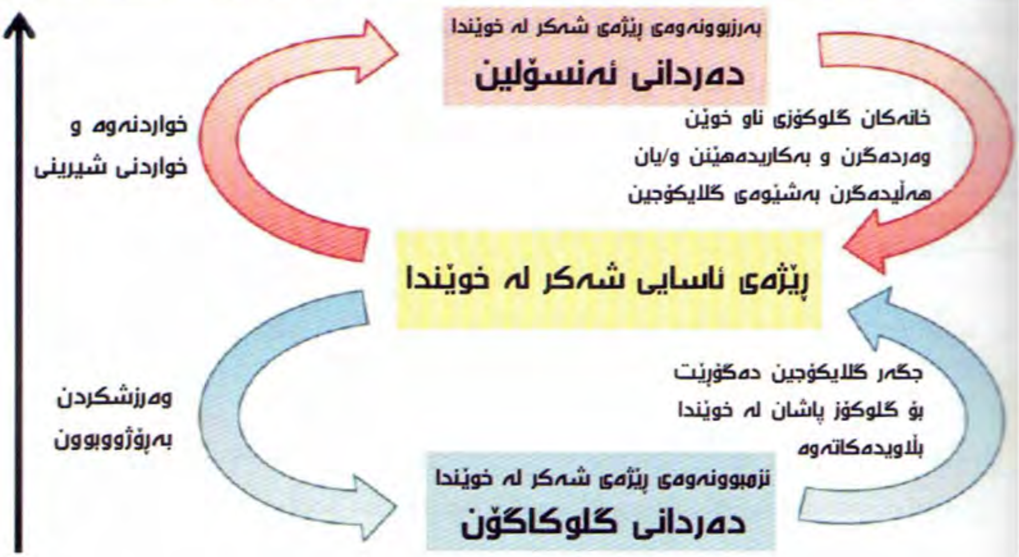
پەرچەپێدانەوەی نەرێنی

پەرچەپێدانەوەی نەرێنی وەك دەزگای ڕێکخستنی پلەی گەرما Thermostat وایە بۆ نموونە کاتێك پلەی گەرما بەرز دەبێتەوە ڕاستەوخۆ ئەم دەزگایە هەڵدەبێت و دەستدەکات بە ساردکردنەوەی ئەو شوێنەی لێی دانراوە تاکو پلەی گەرمییەکەی دەگاتەوە بە ڕێژەی ئاسایی خۆی پاشان دەزگاکە دەکوژێتەوە پێچەوانەوەی ئەمەش هەر دەبێتە نموونە بۆ ئەم جۆرە پەرچەپێدانەوەیە.

پەرچەپێدانەوەی نەرێنی لە پەنکریاسدا

وەك دەزانین دوای نان خواردن ڕێژەی شەکر (گلوکۆز) لە خوێندا زیاددەکات، ئەمەش وا لە پەنکریاس دەکات کە ئەنسۆلین دەربدات، ئەنسۆلین خانەکانی لەش وریا دەکاتەوە بۆ وەرگرتنی گلوکۆزی ناو خوێن تاکو ڕێژەکەی دەگاتەوە بەڕێژەی ئاسایی خۆی، بەڕێکخستنی ڕێژەی شەکری خوێن پەنکریاس لە دەردانی ئەنسۆلین دەوەستێت، یان لە کاتی کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکر (گلوکۆز) لە خوێندا پەنکریاس گلوکاگۆن دەردەدات، گلوکاگۆنیش خانەکانی جگەر هاندەدات بۆ تێکشکاندنی گلایکۆجین و بەرەڵاکردنی گلوکۆز بۆ ناو خوێن، بەم شێوەیە کۆنترۆڵی خەستی شەکر (گلوکۆز) دەکرێت لە خوێندا، بەتێکچوونی ئەم سیستەمە لەوانەیە لەش تووشی چەندین نەخۆشی ببێت وەك شەکرەی جۆری یەك و شەکرەی جۆری دوو یان کەمی شەکر Hypoglycemia کە دەبێتە هۆی سستی و تووڕەبوون و وڕبوون و بورانەوە و لەوانەیە هەندێکجار ببێتە هۆی مردنیش.

پەرچەپێدانەوەی نەرێنی بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا



پەرچەپێدانەوەی ئەرێنی

لە پەرچەپێدانەوەی ئەرێنیدا هۆکاری دووەمی دەبێتە هۆی زیادکردنی دەردان یان دروستکردنی ڕێژەی هۆرمۆنەکە بۆ نموونە هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین لەکاتی منداڵبووندا باس دەکەین، ئەم هۆرمۆنە لە لایەن ژێرلانکەوە بەرهەمدێت، ئۆکسیتۆسین دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان ئەمەش وا لە منداڵەکە دەکات بجووڵێت بۆ شوێنی لە دایکبوون، زیادکردنی پەستان بۆ دیواری منداڵدان لە لایەن منداڵەکەوە دەبێتە هۆی ورياکردنەوەی ژێرمێشکە ڕژێن بۆ زیاتر دەردانی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین، زیادکردنی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسینیش وەك باسمان کرد زیاتر پاڵ بە منداڵەکەوە دەنێت بۆ دەرەوەی منداڵدان، دوای نەمانی پەستان لەسەر دیواری منداڵدان دروستبوون و دەرپەڕاندنی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین دەوەستێت، پەرچەپێدانەوەی ئەرێنی لێرەدا کرداری منداڵبوون ئاسان دەکات، هەر نارێکیەك لەم کارەدا ڕوویدات لەوانەیە ببێتە هۆی مەترسی لەسەر ژیانی دایك و کۆرپەلەکەی.

کۆنترۆڵکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن

((ئەم بابەتە لە تێستێسترۆندا باسکراوە))

نارێکی لە کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان Disorder of Endocrine System

وەك دەزانین هۆڕمۆنەکان دروستدەبن و دەردەدرێن لە لایەن کوێرە ڕژێنەکانەوە وە بێگومان هەر گۆڕانکاریەك ڕوودەدات لە کوێرە ڕژێنەکاندا دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە بڕی دروستبوون و دەردانی هۆڕمۆنەکان (یان وەستانی هۆڕمۆنەکان) وە کاتێکیش ڕژێنەکان بڕی هۆڕمۆن زۆر زیاد یان بڕی کەم دەربدەن دەبنە هۆی دروستبوونی نارێکی لە کوێرە ڕژێنەکان، کۆمەڵێك هۆکاری زۆر هەن کە دەبنە هۆی دروستبوونی نارێکی لە کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکاندا ئێمە گرنگترینیان باس دەکەین پشتیوان بەخودای گەورە.

هەندێك لە هۆکارەکانی زیادبوون و کەمبوونی هۆڕمۆنی کوێرە ڕژێنەکان:

1- تێکچوونی میکانیزمی پەرچەپێدانەوە: میکانیزمی پەرچەپێدانەوە کەوتۆتە سەر ڕێژەی چڕی هۆڕمۆنەکان لە پلازمای خوێندا، هەر تێکچوونێك ڕوودات لەم میکانیزمەدا دەبێتە هۆی دروستبوونی ناهاوسەگی هۆڕمۆنەکان، تێکچوونی میکانیزمی پەرچەپێدانەوە دووبەش دەگرێتەوە:

یەکەم: زیادبوونی ڕێژەی خەستی هۆڕمۆن

دووەم: کەمبوونی ڕێژەی خەستی هۆڕمۆن

2- کارنەکردنی کوێرە ڕژێنەکان بەباشی: لەم کاتەدا کوێرە ڕژێنەکان ناتوانن بەشی پێویست بڕی هۆڕمۆن دروستبکەن یان دەربدەن.

3- سستبوون و لاوازبوونی ڕژێنەکان لە وریاکردنەوەی ڕژێنەکانی تر بۆ دەردان یان وەستاندنی هۆڕمۆنەکان.

4- دروستبوونی گرێ Nodule و لوو Tumors (شێرپەنجەیی و ناشێرپەنجەییەکان).

5- هەندێك جۆری هەوکردن.

6- زیانکەوتنە بەر کوێرە ڕژێنەکان.

7- نەخۆشییە بۆ ماوەییەکان.

8- گۆڕینی ڕێژەی هۆڕمۆنەکە بەهۆی کپکردن و سستکردنی لە لایەن دژەتەنکانەوە پێش ئەوەی بگات بە خانەکانی ئامانج (پەلاماردانی هۆڕمۆنەکان لە لایەن دژەتەنکانەوە).

وەڵامنەدانەوەی خانەکانی ئامانج بۆ هۆڕمۆن

خانەکانی ئامانج ناتوانن وەڵامی هۆڕمۆن بدەنەوە بەهۆی:

1- نارێکی وەرگرەکان: بەهۆی کەمی ژمارەی وەرگرەکانەوە بێت کە بە Down-regulation ناسراوە کە دەبێتە هۆی دروستنەبوون و/یان دروستبوونی وەڵامی لاواز لە خانەی ئامانجدا بۆ هۆڕمۆنە تایبەتەکە یان بەهۆی پەکخستنی کاری وەرگرەکانەوە بێت (کە لە لایەن دژە تەنەکانەوە پەلامار دەدرێن). پێچەوانەی Down-regulation پێی دەوترێت Up-regulation کە ژمارەی وەرگرەکان زیاد دەبێت بۆ هۆڕمۆنە تایبەتییەکە و هەستیارتر دەبێت بۆی لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی وەڵام دانەوەی بەهێز.

2- نارێکی لە ناو خانەکاندا: بەهۆی کەمبوونەوەی ژمارەی وەرگرە تایبەتەکانی ناو خانەکانەوە خانەی ئامانج ناتوانێت وەکو پێویست وەڵام بداتەوە.

نارێکی لە کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان هۆکارە بۆ دروستبوونی چەندین نەخۆشی لەوانە:

1- شەکرەی جۆری یەك و دوو Diabetes
2- دابەزینی شەکری خوێن Hypoglycemia
3- نەخۆشی Myxedema لە گەورە و Cretinism لە منداڵدا
4- نەخۆشی گەورەبوونی سایرۆیدە ڕژێنەکان Goiter
5- نەخۆشی گێلی Graves' disease
6- نەزۆکی لە ژنان و پیاواندا Infertility
7- کەمی توخمە هۆڕمۆنەکان Hypogonadism
8- نەخۆشی کوشینگ Cushing's disease
9- نەخۆشی ئەدیسۆن Addison's disease
10- نەخۆشی ئێسکەپانە (زەبەلاح) Acromegaly
11- نەخۆشی Gigantism لە منداڵدا
12- کورتەباڵا Dwarfism
13- نەخۆشیەکانی تایبەت بە زیادبوون و کەمبوونی کالیسۆم لە لەشدا وەك Tetany و شاشبوونی ئێسك Osteoporosis
14- قەڵەوی Obesity

بەشی دووەم

چالاککەرەکان

بەشی دووەم

چالاککەرەکان

چالاککەرەکان: ماددەیەکە یان دەرمانێکە بەکاردەهێنرێت بەمەبەستی بەهێزبوونی لەش بەشێوەیەك ماسولکەکان و لەش چالاکدەکات بۆئەوەی هەست بە ماندووی نەکات، هەندێکیان تەنها وزە بۆ لەش دابین دەکەن پێیان دەوترێت وزەبەخشەکان بەڵام هەندێك لە چالاککەرەکان گۆڕانکاری لە لەشدا دروستدەکەن و کاردەکەنە سەر ڕێژەی هۆرمۆنەکانی لەش بەمەش کاریگەری هۆرمۆنی دروستدەکەن کە بەکاردێن بۆ دەستکەوتنی لەش و لارێکی ڕێك و جوان ئەمانەش بە چالاککەرە هۆرمۆنیەکان (ستیرۆیدیەکان یان پێتیدییەکان) ناسراون، جگە لەمانەش چەند جۆرێکی تری چالاککەرەکان هەیە کە هەریەکەو خاوەنی تایبەتمەندی تایبەت و جیاوازن و بۆ مەبەستی جیاواز بەکاردەهێنرێن.

جۆری چالاککەرەکان :

1- وریاکەرەوەکان Stimulants: وەکو ئەمفیتامین، کۆکاین، نیکۆتین...

کاریگەری وریاکەرەوەکان: چالاککردنی ناوەندە کۆئەندامی دەمار، زیادکردنی لێدانی دڵ،بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن ، هەستکردن بە بووژانەوە بۆماوەیەکی کاتی...

کاریگەری لاوەکی: خەوزڕان، بێئاگایی، نەمانی کۆنتڕۆڵ، تێکچوونی دەماخ، ئیفلیجی هەناسەدان، نارێکی لێدانی دڵ، وەستانی دڵ...

2- هۆشبەرەکان:Narcotics وەکو کۆداین، مۆرفین، هیرۆیین، ئەفیون...

کاریگەری هۆشبەرەکان: هەستکردن بە چالاکی و لەش سووکی بۆماوەیەکی کاتی، نەمانی ئازار...

کاریگەری لاوەکی: لەهۆشچوون و کەموکوڕی هەناسەدان...

3- بێتا بلۆکەر Beta Blockers: وەکو پرۆپرانۆلۆل، تیمۆلۆل، نادۆلۆل...

کاریگەری بێتا بلۆکەر: خاوکردنەوەی لێدانی دڵ، دابەزینی پەستانی خوێن، ڕێکخستنی لێدانی دڵ، ئسەر ئێشە، خەمۆکی...

کاریگەری لاوەکی: کەمبوونەوەی لێدانی دڵ، دابەزینی پەستانی خوێن، هیلاکی، سکچوون، خەوبینی ناخۆش...

4- میزپێکەرەکان Diuretics: وەکو فیورۆسیمید (لازکس)، ئەڵداکتۆن...

کاریگەری میزپێکەرەکان: دابەزینی پەستانی خوێن، دەرکردنی ئاوی لەش (سییەکان و ژێرپێست)، ناڕێکی لێدانی دڵ...

کاریگەری لاوەکی: سەرئێشە، وشکبوونی پێست، هێڵنج و ڕشانەوە، گێژبوون...

تێبینی/ بەشێوەیەکی دوور و درێژ باسی کۆمەڵێك لە دەرمانی میزپێکەرەکان کراوە لەم کتێبەدا.

5- هۆرمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیکەکان (بنیاتنەرەکان) Anabolic Steroids: هەموو ئەو دەرمان یان ماددانە دەگرێتەوە کە لەڕووی پزیشکی یان کیمیایی پەیوەندیان بە هۆرمۆنی تێستۆسترۆنەوە هەیە جگە لە هۆرمۆنە مێیینەکان (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) و دەرمانە کۆرتیکۆسترۆیدەکان، نموونە وەك: میثاندرۆستینۆلۆن (دایناپول)، ئۆکسیمیثالۆن (ئانادرۆڵ)، ستانۆزۆلۆڵ (وینسترۆڵ)...

کاریگەری چالاککەرە هۆرمۆنییەکان: زیادکردنی گەشەی ماسولکە، زیادکردنی قەبارەی خوێن، بەهێزبوونی ماسولکەو ئێسك...

کاریگەری لاوەکی: نەخۆشی گاینیکۆماستیا لەپیاوان، زۆربوونی مووی ڕوخسار لەلای ژنان، زیپکە، کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست....

6- هۆرمۆنە پیتیدییەکان :Peptide Hormones هەموو هۆرمۆنە پیتیدییەکان دەگرێتەوە کە دروستکراون و بەکاردەهێنرێن وەك چالاککەرێك بۆ نموونە: هۆرمۆنی گەشە، هۆرمۆنی IGF-1...

کاریگەری چالاککەرە پیتیدییەکان: زیادکردنی گەشەی ئێسك و ماسولکەکان...

کاریگەری لاوەکی: ئازاری ماسولکە، ژانەسەر، ئاوسان، گرانبوونی هەناسەدان، هێڵنج و ڕشانەوە.

چالاککەری یەکەم و دووەم بەشێوەیەکی گشتی قەدەغەیە و کڕین و فرۆشتنیشی قەدەغەیە جگە لەوەی کەزۆربەیان حەرامن بەکارهێنانیان لە ڕووی شەرعەوە، جگە لە زیانەکانی ئەم چالاککەرانە دەبنە هۆی ئاڵوودەبوون (بەکارهێنەر ناتوانێت دەستبەرداری بێت)، هەندێکی تریش هەن وەك حەشیش و ماریجوانا و کهولەکان ئەمانەش بەهەمان شێوە ڕێگەپێنەدراون هەم لە ڕووی یاسای و هەم لە ڕووی شەرعەوە بەهۆی ئەو هەموو زیانانەی کە هەیانە، هەندێك لەمانە وەکو دەرمان بەکاردەهێنرێن بەڵام بەبێ ڕەچەتەی پزیشکی پسپۆڕ مامەڵەی پێوە ناکرێت لە دەرمانخانەکان.

ئەم شەش جۆرە چالاککەرانە ڕێگەپێنەدراون لە زۆربەی وەرزشەکاندا و تەنها لە وەرزشی لەشجوانیدا نەبێت کە ئەم چالاککەرانە بەکاردەهێنرێت (جۆری چوار و پێنج و شەش) و هیچ پاریزانێك ناگاتە ئاستی بەرز بەبێ بەکارهێنانی ئەم چالاککەرانە بۆیە لە هەموو کەس زیاتر دەبێت ئاگاداری خۆیان بن و خۆیان شارەزابکەن لەم چالاککەرانە بۆئەوەی ئاگاداری زیانی بەکارهێنانی بن، ئەگەر هەر بەکاریان هێنا (کەبەردەوام بەکاردێت تاوەکو ئەم وەرزشە بوونی هەبێت) ئەوا زانیاری تەواویان لەبەردەستدا بێت سەبارەت بە جۆری ئەو چالاککەرەی کەبەکاریدەهێنن بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی باشتر و پاراستنی لەشی خۆیان لە کاریگەرییە لاوەکیەکان و خێرا چارەسەرکردنی خۆیان لەکاتی دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی نەخوازراودا، بۆیە بەپشت و پەنای خوای پەروەردگار لەم کتێبەدا هەڵدەسم بە باسکردنی هۆڕمۆنە سترۆیدی و پێتیدییەکان بەشێوەیەکی فراوان و هەموو زانیارییەك لەسەریان لەگەڵ زۆر بەی ئەو بابەتانەی کەپەیوەندیان هەیە بەم هۆڕمۆنانەوە، داواکارم لە خوای پەروەردگار ڕێنماییم بکات و یارمەتیم بدات و کارم بۆ ئاسان بکات...

سەرەتای بەکارهێنانی چالاککەرەکان

مێژووی دۆزینەوەو بەکارهێنانی چالاککەرەکان لە چەندین سەرچاوەدا باسکراوە من لێرەدا خوای گەورە یارمەتیم بدات ئەمەوێت بەشێوەیەکی کورت و پوخت بۆ ئێوەی خۆشەویستی باس بکەم بۆ ئەوەی زانیاریمان هەبێت دەربارەی چالاککەرەکان بزانین کەی بەکارهێنراوە ؟ بۆچی بەکارهێنراوە ؟ وە وەڵامی چەندین پرسیاری تر کەلەلای خوێنەر دروستدەبێت دەربارەی چالاککەرەکان دەدەینەوە.

مرۆڤ هەرلەسەرەتاوە بۆ جێبەجێکردنی کارەکانی بەشێوەیەکی گونجاو و باشتر چەندین دەرمانیان بەکارهێناوە جا دەرمانەکە بەشێوەیەکی زانراو بووبێت یان بەشێوەیەکی هەڕەمەکی و سوود بینین لە ڕووەکەکان بەتایبەتی و خواردنی هەندێك لە بەشەکانی ئاژەڵە بەهێزەکان کە کاریگەری هەبووە لەسەریان و دووبارە بەکارهێنانەوەیان لەوکاتانەی کەپێویستیان پێی بووبێت، وەك باس دەکرێت ئیسپانیەکان لە کۆندا گەڵای کۆکایان بەکارهێناوە دەیانکردە ژێر زمانیان و بەو هۆیەوە دەیان توانی سەدان کیلۆمەتر ڕێ بکەن لەچەند ڕۆژێکی کەمدا، چالاککەرەکان چەندین جۆرن بۆیە مێژووی بەکارهێنانیان جیاوازە ئێمە تەنها باسی سەرەتایەك لە بەکارهێنانی چالاککەرە هۆڕمۆنیەکان دەکەین، چالاککەرە هۆڕمۆنیەکان لەسەرەتادا بەکاردەهێنرا وەك دەرمانێك (لە ڕووی پزیشکیەوە) بۆ چارەسەری دژە پیربوون وەکو تیستێستیرۆن بەڵام ئەمە زۆری پێنەچوو ڕاگیرا لەبەر دەرکەوتنی چەندین کاریگەری خراپ لەسەر بەکارهێنەر بەتایبەت کاتێك لەلایەن ژنانەوە بەکاردەهێنرا چەندین نیشانەی نێرینە دەردەکەوت لەسەریان وەك دەنگ گڕی و زۆربوونی مووی ڕووخسار، بۆ یەکەمجار هۆڕمۆنی تێستێسترۆن لە لایەن یاریزانانەوە بەکاردەهێنرا لە پاڵەوانێتیەکاندا بەتایبەت لە ئۆڵمپیاتی جیهانی دا لەکاتێکدا هەموو وڵاتەکان کێبڕکێیەکی بەهێزیان دەکرد بۆ بەدەستهێنانی مەدالیای ئاڵتوون و کۆکردنەوەی خاڵی زیاتر، لە ئۆڵمپیاتی ساڵی پەنجاکاندا یاریزانانی وڵاتی ڕوسیا توانیان چەندین مەدالیای ئاڵتون بەدەستبهێنن بەشێوەیەکی ئاسان و سەرکەون بەسەر ڕکابەرە سەرسەختەکەیان کە وڵاتی ئەمریکا بوو ئەمەش بۆیە جێگای سەرسوڕمانی سەرپەرشتیاری پزیشکی تیپی ئۆڵمپی ئەمریکا بۆیە هەستی بەبەکارهێنانی چالاککەرەکان کرد لە لایەن یاریزانانی ڕوسیاوە، دکتۆر جۆن زیغلەر کە سەرپەرشتیاری تیپی ئۆڵمپی ئەمریکی بوو دەستی کرد بە لێکۆڵینەوە لەسەر چالاککەرەکان و لیکۆڵینەوە لەو چالاککەرانەی کە ڕوسەکان بەکاریان دەهێنا کە بەزۆری هۆڕمۆنی تێستێستیرۆن بوو وە هەروەها دەستی کرد بە لێکۆڵینەوە لە کتێب و ئەو بابەتانەی نووسرابوون لەسەر هۆڕمۆنی تێستێستیرۆن و بەکارهێنانی لە لایەن نازییەکانەوە، ئەمانە وای کرد دکتۆر جۆن بەرچاو ڕوون بێت، هەستا بە تاقیکردنەوەی هۆڕمۆنی تێستێستیرۆن لەسەر خۆی و هەندێك لەیاریزانەکانی بەڵام

بەڕێژەیەکی کەم، بینی لەو ماوەیەدا هێزو توانایان زیادی کرد لەگەڵ زیادکردنی کێشی لەشیان کەئەمەش بەیەکەم بەکارهێنانی هۆڕمۆنی تێستێستیرۆن دادەنرێت بەشێوەیەکی پزیشکی لەلایەن یاریزانانەوە، دکتۆر جۆن زیغلەر بەیەکەم کەس دادەنرێت کە بەرنامەی بەکارهێنانی هۆڕمۆنی تێستێستیرۆنی داناوە و ئامۆژگاری یاریزانانی کردوە کە ئەم هۆڕمۆنە بەکاربهێنن، بەڵام لەکاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنی تێستێستیرۆن درکی بەوەکرد کەچەند نیشانەیەکی نەخوازراو دەردەکەون لەکاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنی تێستێستیرۆندا بۆیە بەردەوام بوو لەگەڕان بۆ دۆزینەوەی هۆڕمۆنێکی باشتر لە هۆڕمۆنی تێستێستیرۆن، جۆن زیغلەر بەهاوکاری لەگەڵ سیبا (کۆمپانیایەکی گەورەی دەرمانە) ماددەیەکیان دروستکرد بە ناوی میثاندرۆستینۆلۆن کە بە دایناپول ناسراوە لەساڵانی 1957 و 1958 بەشێوەیەکی فەرمی بڵاوبۆیەوە بەناوی دایناپول، دوای دۆزینەوەی ئەم هۆڕمۆنەو تاقیکردنەوەی لەلایەن یاریزانانی تیپی ئۆڵمپی ئەمریکا بەسەرپەرشتی دکتۆر جۆن بۆیە هۆی بەرەوپێشچوونێکی زۆر و بەدەستهێنانی پلەی زۆر باش و وەرگرتنی مەدالیای ئاڵتونی زیاتر ئەمانەش بوونە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی تیپی ئۆڵمپی ئەمریکی، چالاککەرە هۆڕمۆنییەکان بەکارهێنانیان زۆر زیاتربوو لەلایەن یاریزانانی وڵاتان بەتایبەت یاریزانانی بەرزکردنەوەی قورسایی، چونکە سوودێکی زۆری هەیە بۆ سەرکەوتنی کێشی لەش هەروەها هێزو توانایەکی زۆر دەبەخشێت بە یاریزان، دۆزینەوەی دایناپول بۆیە دەستکەوتنی دەستکەوتی زۆرباش بۆ تیپی ئۆڵمپی ئەمریکی بەتایبەت ساڵی لە 1960 بۆ ساڵی 1962 ، لەدوای ئەم ساڵەوە چی تر دکتۆر جۆن و یاریزانانەکانی نەیان توانی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بشارنەوە بەهۆی دەرکەوتنی لەشێکی بەهێزو پڕ لە ماسولکە کە کلیلی سەرکەوتنەکان بوو بۆیە بەشێوەیەکی بەرچاو لە لایەن یاریزانانی زۆرانبازی و بەرزکردنەوەی قورسایی و لەشجوانی و تەنانەت یاریزانانی تۆپی پێش ئەم دەرمانە بەکاردەهێنرا بەشێوەیەکی گشتی و هەروەها لەڕووی پزیشکیشەوە بۆچارەسەری شاشبوونی ئێسك و هەندێك نەخۆشی تر بەکاردەهێنرا، لە ساڵی 1965 داواکرا لە کۆمپانیای سیبا کە ئەم دەرمانە تەنها بۆ مەبەستی پزیشکی دروستبکات و مامەڵەی پێوەبکات، چەندین لێکۆڵینەوە دەکرا لەسەر بەکارهێنانی چالاککەرە هۆڕمۆنییەکان لەلایەن پزیشکان و ڕاهێنەرانەوە کە نیشانیان ئەدا کە هیچ سوودێکیان نیە بۆ یاریزان جگە لەزیان نەبێت بەهۆی نەزانینی بڕی گونجاو کە یان کەم بوو هیچ کاریگەری نەبوو یان زۆر بەکاردەهێنرا کەکاریگەری خراپی هەبوو بۆیە چەندین جار و چەندین ساڵ بەکارهێنانی ئەم هۆڕمۆنانە قەدەغە دەکرا، بەکارهێنانی چالاککەرەکان بەشێوەیەکی بەرچاو ڕووی لە زیادبوون دەکرد جگە لە کاریگەرییە خراپەکانی و زیانەکانی بۆ بەکارهێنەر بەکارهێنانی چالاککەرەکان فێڵکردن بوو ! دادپەروەرانە نەبوو چونکە بەشێوەیەکی نهێنی بەکاردەهێنرا و توانا و ئاستی ڕاستەقینەی یاریزانەکەی ئەشاردەوە و دەیکردە پاڵەوانێکی بێ ڕکابەر بۆیە لە ساڵی

1972 لیژنەی ئۆلمپی جیهانی بەرنامەیەکیان دانا بۆ پشکنینی سڕکەرەکان (مخدرات)، چەندین یاریزان ساڵانە دوور دەخرانەوە لە پاڵەوانێتیە نێودەوڵەتیەکان بەهۆی بەکارهێنانی چالاککەرەکان، لە ساڵی 1976 لیژنەی ئۆلمپی چەند ماددەیەکی چالاککەری قەدەغەکرد و داوای کرد کەبەهیچ شێوەیەك لە هیچ وەرزشێکدا بەکارنەهێنرێت، بەکارهێنانی چالاککەرەکان بەردەوام بوو یەکێك لەو ڕووداوانەی کە لەبیر ناکرێن ساڵی 1988 لە ئۆلمپیاتی سیئۆل ڕوویدا یاریزانی پێشبڕکێی ڕاکردنی 100 مەتری بین جۆنسۆن (بنیامین سینکلێر) توانی پلەی یەکەم و مەدالیای ئاڵتون بەدەستبهێنێت بەڵام دواتر لێی وەرگیرایەوە ! ئەمەش دوای پشکنینی لەلایەن لیژنەوە کە دەرکەوت ئەم یاریزانە ستانۆزۆلۆل (وینسترۆڵ)ی بەکارهێناوە کەچالاککەرێکی هۆڕمۆنیە (سترۆیدیە)، ئەم یاریزانە دەرکرا لە پلەی یەکەم و مەدالیای ئاڵتونی لێ وەرگیرایەوە، دواتر ئاشکرابوو کە بین جۆنسۆن لە ساڵی 1981 کەوە چالاککەرەکان بەکاردەهێنێت وەك دایناپول و هۆڕمۆنی گەشە و وینسترۆڵ و چەندانی تریش، لەبەر ئەمانە چالاککەرەکان بەشێوەیەکی گشتی قەدەغەکرا لە هەموو وەرزشەکان جگە لەیاری لەشجوانی کە تاکو ئێستاش بەکاردەهێنرێت و ڕێگەپێدراوە (هەرچەندە هەموو بەکارهێنان و مامەڵەکردن پێیانەوە بەشێوەی نهێنیە)، لە ڕووی پزیشکیەوە چالاککەرەکان هەرجۆرێك و سوودی خۆی هەیە بۆ نموونە چالاککەرە هۆڕمۆنییەکان بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییانە بەکاردێن بەزۆری: کەمی هۆڕمۆنی گەشە، ئەنیمیا (کەمخوێنی)، نەزۆکی و کێشەی کۆئەندامی زاوزێ، شاشبوونی ئێسك، چارەسەری نەخۆشی ئایدز و شێرپەنجە و چەندین نەخۆشی تر کە لەم کتێبەدا باسکراون.

چالاككەرە هۆڕمۆنیەكان بۆ چی مەبەستێك بەكاردێن ؟

چالاككەرە هۆڕمۆنیەكان بۆ دوو مەبەستی سەرەكی بەكاردێن:

1- لە ڕووی پزیشكیەوە: لەم كتێبەدا هەموو ئەو هۆڕمۆنانەی كە باسكراون باسی بەكارهێنانیان كراوە لە ڕووی پزیشكیەوە كە بۆ چی مەبەستێك بەكاردێن بۆیە لێرەدا باسی ناكەین.

2- لە وەرزشی لەشجوانیدا: هەرچەندە بەهیچ شێوازێك پزیشكەكان پشتگیری یاریزانان ناكەن لە بەكارهێنانی چالاككەرە هۆڕمۆنیەكان بە مەبەستی گەورەبوون و جوانكردنی ماسولكەكان كە لە وەرزشی لەشجوانیدا بۆ ئەم مەبەستانە بەكاردێن بەڵام بە درێژایی مێژووی ئەم وەرزشە و هەبوونی پاڵەوانێتیەكان چالاككەرە هۆڕمۆنیەكان بەكاردەهێنرێن لە لایەن یاریزانانەوە لە كاتێكدا بڕی ئەم بەكارهێنانە 10 بۆ 100 هێندە لەو بڕە زیاترە كە لە ڕووی پزیشكیەوە بەكاردێت بۆیە چەندین كاریگەری نەخوازراو لەسەر یاریزان دەردەكەوێت، بۆیە بەكورتی باسی ئەو مەرجانە دەكەین كە دەبێت هەبێت لە كەسێكدا پێش ئەوەی چالاككەرەكان بەكاربهێنێت.

چالاككەرە هۆڕمۆنیەكان بۆ كێ گونجاون ؟

1- پێویستە ئەو یاریزانە بەدووربێت لە نەخۆشیەكانی دڵ و جگەر و گورچیلە.
2- ئەنجامدانی كۆمەڵێك پشكنینی پێویست كە لەم كتێبەدا باسكراون.

3- لە ڕووی جەستەییەوە یاریزان ئامادەبێت و لەشی گونجاو بێت ئەمەش لەلایەن ڕاهێنەری شارەزاوە دەستنیشان ئەكرێت و پاشان هۆڕمۆنی گونجاو و بڕی گونجاو (هەرچەندە تا ئیستا ئەو بڕانەی بەكاردێن زانستی نین ! تەنها بەهۆی سەركێشی و وەرگرتنی ئەزموون بەتاقیكردنەوە لەسەر خود یان كەسانی ترەوە دۆزراونەتەوە) هەڵدەبژێردرێت بە پێی ئامانجەكەی، دەبێت یاریزان ئەزموونی تەواوی هەبێت لەسەر ئەنجامدانی مەشقەكان و خۆراك بەگشتی و تەواوكەرە خۆراكییەكان لەگەڵ زانیاری تەواو دەربارەی ماسولكەكان.

4- دابینكردنی پێداویستیەكانی هۆڕمۆن: دەبێت بزانین كە هۆڕمۆن ئەگەر بەتەنها بەكاربهێنرێت ئەوا هەرگیز ناتوانێت گۆڕانكاری بەرچاو دروستبكات چونكە هۆڕمۆن چەندین پێداویستی گرنگی هەیە بۆ كاركردن، هۆڕمۆن نموونەی ئەندازیارێكە كە پێویستی بە چەندین كەرەستەیە بۆ جێبەجێكردنی كارەكانی كە هەر لە نەخشەوە هەتا تەواوبوونی پرۆژەیەك، وەك دەزانین بە بێ بوونی پێداویستیەكانی ئەم ئەندازیارە هەرچەندە زیرەكیش بێت هیچی پێناكرێت بە هەمان شێوە هۆڕمۆنیش

بەبێ پێداویستیەکانی ناتوانێت هیچ کارێك ئەنجام بدات هەرئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە چەندین یاریزانی پێشکەوتوو دەبینیت هەرچەندە زۆربەی هۆڕمۆنەکانیش بەکاردەهێنێت بەڵام سوودی لێنابینێت بەڵکو هەندێکجار بەپێچەوانەوەی مەبەستەکەی کاری کردوە، بۆ ئەوەی زۆر دوور و درێژی نەکەینەوە بەکورتی باسی پێداویستیەکانی هۆڕمۆن دەکەین پشت بەخوای گەورە.

پێداویستیەکانی هۆڕمۆن

1- دابینکردنی خۆراکی باش و گونجاو + دابینکردنی تەواوکەرە خۆراکییەکان (پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوری و ڤیتامین و کانزاو ڕیشاڵەکان.....): بێگومان خۆراك سەرەکی ترین پێداویستی هۆڕمۆنەکانن بەڵام یاریزانی پێشکەوتوو زۆر لە بڕی ئاسایی پێویستی بە خواردن هەیە بۆیە پەنا دەباتە بەر تەواوکەرە خۆراکییەکان کە بڕێکی زۆر لە پرۆتین(کە ترشە ئەمینیەکان بەهەموو جۆرەکانیەوە دەگرێتەوە) و کاربۆهیدرات و چەوری لە خۆ دەگرێت ئەمانیش دەتوانن شوێنی خۆراکی پێویست بگرنەوە، لەم کتێبەدا بەشێوازێکی کورت باسی گرنگترین تەواوکەرە خۆراکیەکانم کردوە لەگەڵ سوودەکانیان، لەگەڵ خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو کە پێویستی سەرەکی دروستبوونی ماسولکەکانە.

2- ئەنجامدانی مەشقی بەهێز و کاریگەر: بێگومان ئەمەیان مەرجی سەرەکیە بۆ ئەو کەسانەی هۆڕمۆن بەکاردەهێنن، کاتێك یاریزانێك لە ڕووی جەستەییەوە ئامەدە دەبێت (لەڕووی لەش و هێزەوە) و دەیەوێت یان ڕاهێنەری دڵسۆز هۆڕمۆنی گونجاوی بۆ هەڵدەبژێرێت دەبێت پێداچوونەوە بە ڕاهێنانەکانی بکات و بە شێوازێکی بەهێزتر و تەرکیزێکی زیاترەوە ڕاهێنانەکانی ئەنجامبدات بۆ دەستکەوتنی کاریگەری بەرچاو، بوونی تەرکیز لە کاتی ڕاهێناندا هۆکارێکە بۆ زیاتر گەشەکردنی ماسولکەکان.

3- خەوتنی ڕێك و پشوودان: وەك دەزانین مرۆڤ لە کاتی خەوتندا لەشی گەشە دەکات زیاتر لە هەموو کاتێك بۆیە خەو بە پێویستیەکی سەرەکی دادەنرێت.

سوودەکانی وەرزش بەگشتی و لەشجوانی(ڕێکی) بەتایبەتی

لەبیرمان نەچێت کە پەیامبەری خودا درود و سەلامی خودای لەسەر بێت فەرموویەتی: المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف... واتە ئیمانداری بەهێز لە ڕووی ئیمان، زانست.... لەگەڵ بەهێزی لەش چاکترو خۆشەویسترە لەلای خودا لە ئیمانداری لاواز بێگومان بەهێزبوونی لەش هۆکارێکە بۆ ئەنجامدانی کاری خێری زیاتر و یارمەتی دانی خەڵکی و هەروەها باشتر ئەنجامدانی کردەوە چاکەکان، وەك دەزانین وەرزشی لەشجوانی یەکێکە لە وەرزشە بڵاوەکان لە جیهاندا ئەگەر بەشێوازێکی باش ئەنجامبدرێت ئەتوانین بڵێین یەکێکە لە باشترین وەرزشەکان کە چەندین سوودی هەیە لێرەدا بە کورتی باسیان دەکەین پشت بەخودای گەورە لەوانە:

1- ئەگەر لەبەر خودای گەورە ئەنجامبدرێت ئەوا بە پەرستن دادەنرێت بۆیە ئەنجامدەری پاداشت وەردەگرێت.
2- پاراستنی لەش لە نەخۆشیەکان بەگشتی وەك نەخۆشیەکانی دڵ، بەرزی فشاری خوێن، شەکرە، شێرپەنجە....
3- بەرهەڵستی کردنی نەخۆشیە دەروونیەکان دەکات وەك قەلەقی و خەمۆکی، تووڕەبوون و ترس...
4- چارەسەری قەڵەوی و لابردنی چەوریە زیان بەخشەکان.
5- بەهێزکردنی ئێسك و جومگە و ماسولکەکان پاراستنیان لە پێکان.
6- زیادکردنی متمانە بەخۆبوون.
7- چالاکبوونی سووڕی خوێن و بەهێزبوونی چالاکی مێشك.
8- زیادکردنی دەردانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن کە چەندین سوودی گرنگی هەیە.
9- نەهێشتنی تەمبەڵی لەش و دەروون و هەستکردن بە چالاکبوون.
10- چالاکبوونی گورچیلەکان کە یارمەتیدەرە بۆ کردنە دەرەوەی خوێ و ئایۆنە زیاددەکان.
11- دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لەش.
12- باشترکردنی کرداری میتابۆلیزم.
13- جوانبوون و ڕێکبوونی لەش و لار (بەڵام خۆزگە گرنگی بە پاراستنی عەورەت بدرایە بەو شێوەیەی کە فرمانمان پێکراوە).

ئامۆژگاری بۆ ڕاهێنەران و یاریزانان

دەبێت بزانین کە مرۆڤ لەشی موڵکی خۆی نیە ! بەڵکو لەشی موڵکی دروستکارەکەیەتی کە خودای پەروەردگارە و ئەو لەشەی ئەمانەتە لە لای، بێگومان ئەمانەتیش دەبێت پارێزگاری لێ بکرێت، هەر یەکێکمان لە ڕۆژی دواییدا لێپرسینەوەمان لێدەکرێت لەسەر ئەم ئەمانەتەو چەندین پرسیاری تریش کە مافی خودای گەورەن بەسەرمانەوە. پەیامبەر محمد صلى الله عليه وسلم فەرموویەتی: لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيم أفناه ؟ وعن علمه فيم فعل فيه ؟ وعن ماله من أين اكتسبه ؟ وفيم أنفقه ؟ وعن جسمه فيم أبلاه واتە: لەرۆژی دوایدا هیچ بەندەیەك (عەبدێك) پێیەکانی هەڵنانێت (ناجوڵێنێت) هەتا پرسیاری لێ دەکرێت لەتەمەنی کە لەچیدا بەسەری برد ؟ وە لەو عیلم و زانستەی کە هەیبوو چی پێکرد ؟ وە لەو ماڵ وسامانەی چۆن دەستی کەوت و لەچیشدا سەرفی کرد ؟ وە لە لەشی کە لەچ کارێکدا بەکاریهێنا هەروەها پەیامبەر محمد صلى الله عليه وسلم فەرموویەتی: لا ضرر ولا ضرار واتە هیچ کەسێك زیان بە کەسێکی تر نەگەیەنێت وە هیچ کەسێکیش زیان بەخۆی نەگەیەنێت، لە واتای ئەم فەرموودەیەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ڕێگری کراوە لە هەرکارێك کە ببێتە هۆی زیان گەیاندن بەکەسانی تر جا بە هەر هۆکارێك بێت بێگومان فرۆشتن و پێدانی هۆرمۆن بە کەسانێك کە بەکارهێنانی هۆرمۆن بۆیان گونجاونیە دەگرێتەوە هەروەها ڕێگری کراوە کە مرۆڤ زیان بەخۆی بگەیەنێت یان کارێك بکات کە ببێتە هۆی تیاچوون و لەناوچوون، خودای پەروەرگار دەفەرمووێت: ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة (البقرة 195) واتە خۆتان بەدەستی خۆتان لەناو مەدەن (کارێك مەکەن ببێتە هۆی تیاچوون و فەوتانی خۆتان) کەواتە دروستنیە مرۆڤ زیان لە خودی خۆی بدات بەوەی شتێك ئەنجامبدا یان بخوات یان بخواتەوە کە ببێتە هۆی زیانگەیاندن بەخۆی، هەروەها خودای پەروەرگار دەفەرموویەتی: ولا تقتلوا أنفسكم (النساء 29) واتە خۆتان مەکوژن، بەڕاستی بۆمان دەردەکەوێت کە خودای گەورە چەند بەسۆزو میهرەبانە بەرامبەرمان بۆیە دەبێت ئێمەش بەوەفا بین بەرامبەر پەروەردگارمان، دەبێت ڕاهێنەران و ئەو کەسانەی کە بازرگانی دەکەن بە مادده هۆرمۆنیەکانەوە بزانن کە لێپرسینەوەیان لەگەڵ دەکرێت لەسەر ئەو کارە بۆیە دەبێت زۆر ئاگاداربن و بزانن ئەم هۆرمۆنانە بۆ کێ دەبێت و دەگونجێت و هەموو هەوڵێکیان تەنها بازرگانی کردن نەبێت، ئەوەی مەبەستی منە لێرەدا ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ ڕاهێنەران و یاریزانان بە مەبەستی خۆپاراستن و ئاگاداربوون و پاراستنی لەشی خۆیان لە هەموو کاریگەریە خراپەکانی هۆرمۆن، پێویستە ڕاهێنەران و یاریزانان خۆیان شارەزا بکەن دەربارەی چالاککەرەکان بەگشتی و چالاککەرە هۆرمۆنییەکان بەتایبەتی، ساڵانە چەندین یاریزانی بەناوبانگ لەم بوارەدا تووشی نەخۆشی ترسناك دەبن کە زۆربەی جار چارەسەر ناکرێت و بە مردن کۆتایی پێدێت لە کاتێکدا تا ڕادەیەکی زۆر یارزانە

پێشـکەتووەکان بـەهۆی بـەردەوام ڕاوێژکـردن بـە کەسـانی پسـپۆڕەوە کـەمتر تووشـی کاریگەریـە نەخوازراوەکان دەبن، بەڵام لـە وڵاتێکـی وەك وڵاتـانی خۆمانـدا بـەهۆی نـەبوونی کەسـانی پسـپۆڕ لـەو بـوارەدا و کـەمی ئاسـتی زانیـاری ڕاهێنـەران و یاریزانـان وە زیـاد بـەکارهێنانی چالاککـەرەکان بـە ڕێـژەی زۆر ترسـناك بێگومـان ژمـارەی ئـەو کەسـانەی کـە ڕۆژانـە تووشـی کاریگەریـە خراپـەکانی ئـەم چالاککەرانـە دەبنەوە زیاتر دەبێت، دەبێت ئەو کەسانەی کـە چالاککـەرەکان بـەکاردەهێنن لـە هـەموو کەسێك زیـاتر شارەزاییان هەبێت لەسەر ئەو ماددەیەی کە بـەکاری دەهێـنن چونکـە وەك باسـمان کـرد لـەش مـوڵکی خوای پەروەردگارە و بێگومان ئەگەر بێتـوو زیـانی پێبگەیـەنیت تاوانبـار دەبیـت هـەر وەك چـۆن پارێزگـاری لێبکـەیت پاداشـت دەدرێیتـەوە، کەواتـە بۆمـان ڕوون بۆیـەوە کـە دروسـتنیە بـۆ هـیچ کەسێك کـە زیـان بەخۆی یان بە کەسانی تربگەیەنێت بۆیە تکایە ئەگەر شارەزاییت لەسەر چالاککەرێك (دەرمانێك) نـەبوو ئەوا بەهیچ شێوەیەك بەکاری مەهێنە بەهەمان شێوە نابێـت بـدرێت بـەهیچ یاریزانێـك چونکـە لـەکاتی دەرکەوتنی هەر حالەتێکی نەخوازراودا تۆ بەرپرسی یەکـەمیت، هەرچەنـدە وەرزشـکردن وەك باسـمانکرد چەندین سـوودی گرنگـی هەیـە بـەڵام کاتێـك ئـەم چالاککەرانـە بـەکاردەهێنرێت بەداخـەوە سـوودەکانی نامێنێـت و بـەڵکو ڕێـك پێچەوانـە دەبێتـەوە و دەبێتـە هـۆی چەنـدین نەخۆشـی نـەخوازراو بۆیـە دەبێـت یاریزان ژیرو تێگەیشتووبێت ئەو هەموو سوودانەو پاراستنی لەشی نەگۆڕێتـەوە بـە جوانیـەکی کـاتی و فشـەڵ(داڕزاو لـەناوەوە)، بۆیـە یـاریزان باشـترە ئـەم چالاککەرانـە بەکارنـەهێنێت، ڕاسـتە چالاککـەرە هۆرمۆنیەکان هۆکاری بردنە پێشەوەی ئاستی یاریزانە لە ماوەیەکی کەمدا بەڵام دەبێت یـاریزان بزانێـت کە لەوانەیە لە ماوەیەکی کەمدا دەربکەوێت بەڵام بەدڵنیاییەوە زۆر بە زووی دەکەوێت.

مافی لەش لەسەر خاوەنەکەی

1- ئەنجامدانی فرمانەکانی خوای پەروەردگار بە گشتی.

2- دابینکردنی خواردن و خواردنەوەی پێویست.

3- خاوێن ڕاگرتن و پاراستن و گرنگیپێدانی.

4- ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە لەش بەهێزدەکەن وەك وەرزشکردن (بێگومان بۆ هەرکەسێك جۆرە وەرزێکی گونجاو هەیە).

5- زۆر لە خۆنەکردن و ئازارنەدانی لەش لە کاتی ئەنجامدانی کارەکان (کاری دینی و دنیایی)، دابینکردنی کاتی حەوانەوە بۆ لەش و دەروون.

6- خۆپاراستن لە هەموو ئەو شتانەی کە زیان لە لەش دەدات.

بەشی سێیەم

هۆرمۆنە سترۆیدییە ئانابۆلیکەکان

بەشی سێیەم

هۆڕمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیکەکان

چالاککەرە هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان

هۆڕمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیکەکان (بنیاتنەرەکان) Anabolic Steroids: هەموو ئەو دەرمان یان ماددانە دەگرێتەوە کە لەڕووی پزیشکی یان کیمیایی پەیوەندیان بە هۆڕمۆنی تێستێسترۆنەوە هەیە جگە لە هۆڕمۆنە مێیینەکان (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) و دەرمانە کۆرتیکۆسترۆیدەکان کە کاریگەری ئانابۆلیکیان هەیە، ئەم سێ هۆڕمۆنەی خوارەوە بە بنچینەی هەموو چالاککەرە هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان دادەنرێن و منیش لەم کتێبەدا باسی ئەم سێ هۆڕمۆنە و هەموو ئەو هۆڕمۆنانەی کە پەیوەندیان بەم سێ هۆڕمۆنەوە هەیە باسکردوە.

1- تێستێسترۆن Testosterone

2- دای(دوانە) هایدرۆتێستێسترۆن Dihydrotestosterone

3-ناندرلۆن Nandrolone

کاریگەری چالاککەرە هۆڕمۆنییە سترۆیدییەکان: لەکاتی بەکارهێنانی چالاککەرە هۆڕمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیکەکاندا دوو شێوە کاریگەری دەردەکەوێت لەسەر لەش:

1- کاریگەری ئەندرۆجینی Androgenic effect

2- کاریگەری ئانابۆلیك Anabolic effect

1- کاریگەری ئەندرۆجینی: واتە دەرکەوتنی سیفەتە نێرینەییەکان وەك زیادکردنی مووی لەش و دەنگگڕبوون و گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ.... بەهۆی زیادکردنی هۆڕمۆنی نێرینەوە، ئەمەش هۆکاری دەرکەوتنی چەندین نیشانەی نەخوازراوە لەسەر لەش وەك کەچەڵی لە پیاواندا و دەرکەوتنی مووی ڕووخسار لە ژناندا بەشێوەیەکی زۆر و دەرکەوتنی زیپکە و گەورەبوونی پرۆستات و تادەگاتە شێرپەنجەی پرۆستات کە لە شوێنی خۆیدا باسی کاریگەرییە خراپەکانی بەکارهێنانی چالاککەرە

هۆرمۆنییەکان دەکەین، لێرە تەنها بۆ ئەوە هێنام تاوەکو بزانین کە ئەمانە کاریگەری ئەندرۆجینیان پێ دەوترێت.

2- کاریگەری ئانابۆلیك: واتا کاریگەری دروستکەر یان بنیاتنەر کەگرنگە بۆ دروستکردنی ماسولکەکان و بەهێزبوونیان، بۆ تێگەیشتنمان لە ئانابۆلیك پێم خۆشە باسی ئانابۆلیك بکەم کە لەچیەوە وەرگیراوە ؟ میتابۆلیزم چییە ؟ سوودی ئەم کردارە چیە ؟

میتابۆلیزم Metabolism

میتابۆلیزم (زیندەگۆڕان یان زیندەچالاکی یان زیندەپاڵ): کۆمەڵێك کارلێکی کیمیاییە ڕوودەدەن لە خانەدا وەك وەڵام دانەوەیەك بۆ کاری ئەندامەکان، لەم کارلێکانەدا یان بەندی کیمیایی دروستدەبێت و پێویستی بە وزەیە یان بەندی کیمیایی تێکدەشکێت و وزە دەبەخشێت، بۆ دەستکەوتنی وزە و گەشەکردن و دابەشبوونی خانەو پاراستنی لەش و بەردەوامبوون لە ژیان میتابۆلیزم گرنگە.

بەشێوەیەکی گشتی میتابۆلیزم ئەم دوو بەشە دەگرێتەوە:

کاتابولیزم (ڕمانە کردار) Catabolism: تێکشکاندنی پێکهاتە ئاڵۆزەکانە بۆ پێکهاتەی سادە و بچووك کاتێك خواردنە سەرەکیەکان تێکدەشکێت وەك (کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری) بە ڕێگەی جیاواز وە لە ئەنجامدا وزە دەستدەکەوێت بۆ نموونە تێکشکاندنی ئەدینۆسی سیانە فۆسفاتی ATP و دروستکردنی ئەدینۆسی تاك فۆسفاتی ADP لێی بەشێوەیەکی گشتی لە کاتی تیکشکاندنی بەنددا وزە دروستدەبێت، کاتابۆلیزم ڕودەدات لە لەشدا بە یارمەتی ئەنزیمەکان Enzymes بە تەنها یان بە یارمەتی ئەنزیم و ئایۆنی کانزاکان.

ئانابۆلیزم (بنیاتنەرە کردار) Anabolism: ئەو بەشە بچووکانەی کەدروستدەبێت لە ئەنجامی کاتابۆلیزم بەکاردێن بۆ دروستکردنی پێکهاتەی ئاڵۆز یان گەورەتر کە پێویستن لە دروستکردنی خانەی جیاواز و شانەکان ئەم کارەش پێویستی بە وزەیە، یان دەتوانین بڵێین ئانابۆلیزم بریتیە لە دروستبوونی پێکهاتەی ئاڵۆز و گەورەتر لە پێکهاتەی سادە و بچووکەوە بۆ نموونە دروستبوونی ئەدینۆسی سیانە فۆسفاتی ATP لە ئەدینۆسی تاك فۆسفاتیەوە ADP، بەشێوەیەکی گشتی دروستبوونی بەند پێویستی بە وزەیە.

میتابۆلیزم = کاتابولیزم + ئانابۆلیزم

تێکشکاندنی پرۆتین بۆ ترشە ئەمینیەکان یان نیشاستە بۆ گلوکۆز



دروستبوونی پرۆتین لە ترشە ئەمینیەکانەوە یان نیشاستە لە گلوکۆزەوە

ئەو خۆراکانەی کەوەك سەرچاوەی وزە بەکادەهێنرێن لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێن:

1- کاربۆهیدرات وەکو شەکرەکان بەگشتی (تاك شەکرەکان، کەمە شەکرەکان، فرە شەکرەکان)
2- پرۆتین وەکو ترشە ئەمینیەکان و پپتیدەکان و دژە تەنەکان و بەشێك لە ئەنزیم و هۆرمۆنەکان
3- چەوری وەکو ترشە چەورەکان و گلیسرۆڵ و کۆلیسترۆڵ و سترۆیدەکان...

تێبینی/ دەتوانرێت ڤیتامین و کانزاکان وەك بەشی چوارەم بژمێردرێت لەبەر گرنگیان بۆ لەش

هەریەك لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەورییەکان میتابۆلیزمی تایبەت بە خۆیان هەیە و بەیارمەتی ئەنزیمەکان تێکدەشکێنرێن و هەڵدەوەشێنرێنەوە بە یارمەتی ئەندامەکانی هەرس.

ئەندامە سەرەکییەکانی کۆئەندامی هەرس لە مرۆڤدا:

1- گەدە
2- جگەر و زراو و پەنکریاس
3- ڕیخۆڵە باریکە (بچووك)
4- ڕیخۆڵە ئەستوورە (گەورە)

هەریەکێکیان فرمانی تایبەت بە خۆیان هەیە، ئەم بابەتە زۆر دوور و درێژە بۆیە تەنها بۆ زانین لێرەدا ناویـانم هێنـاوە، میتـابۆلیزم لەتەمـەنی منـداڵی و گەنجیـدا زۆر بەباشـی ڕوودەدات بـەڵام لەگـەڵ زیادبوونی تەمەن ئەم کردارە کەمتر دەبێتەوە یان لە کاتی وەرزش کردن زیاتر دەبێت بۆیە ئەو کەسانەی وەرزش ناکەن یان بەتەمەنن ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیانەیان زیاترە وەك:

1- شەکرەی جۆری دوو
2- قەڵەوی، زیادکردنی وورگ (قەڵەوی سلك)
3- پەستانی خوێن و چەوری خوێن، زیادکردنی چەوری زیان بەخش و کەم بوونەوەی چەوری سوود بەخش
4- بەرزبوونەوەی ترشی یۆریك

ئانابۆلیك و ئانابۆلیزم

ئانابۆلیك لەکرداری ئانابۆلیزمەوە وەرگیراوە کە بۆمان دەرکەوت ئەم کردارە چیە و سوودی چیە، ئانابۆلیك کرداری ئانابۆلیزم زیاددەکات هەر لەبەر ئەمەشە ئەم ناوەی لێنراوە، ئانابۆلیك گرنگی خۆی هەیە بۆ گەشە و بەهێزبوونی ماسوولکە.

ئانابۆلیك بەشێوەیەکی گشتی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە:

1- کۆکردنەوەی نایترۆجین کە بۆ دروستکردنی پرۆتین گرنگە ئەمەش وادەکات پرۆتینێکی زیاتر دروست ببێت.

2- زیادکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.
3- دروستکردنی کۆلاجین.
4- کرداری ئانابۆلیزم خێرا دەکات.

بەهۆی ئەمانەوە کاریگەری ئانابۆلیك بەشێوەیەکی سەرەکی بریتییە لەمانە:

1- زیادکردنی ماسولکە (گەورەبوونی ماسولکە) و بەهێزبوونی ماسولکە.
2- زوو چاکبوونەوە لەکاتی پێکاندا.
3- دابەزینی ڕێژەی چەوری.
4- هیمەت بەرزی و هەست نەکردن بە ماندووبوون.

ئانابۆلیك-ئەندرۆجینیك سترۆید (AAS) Anabolic Androgenic Steroid

هۆرمۆنی تێستێسترۆن بەبنچینەی هۆرمۆنە نێرینەکان دادەنرێت، کە بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا دروستدەبێت پاشان دای(دوانە)هایدرۆتێستێسترۆن Dihydrotestosterone کەبەهۆی ئەنزیمی 5α- reductase لە تێستێسترۆنەوە دروستدەبێت و هەروەها نانـدرلۆن Nandrolone کە هەر لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوەو دروستکراوە، ئەم سێ جۆرە ئەندرۆجینە بە بنچینەی پرۆهۆرمۆنەکان Androgen Prohormone دادەنرێت، پرۆهۆرمۆنەکان واتە بەکارهێنانی هۆرمۆنە بنچینەییەکان بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی تازە کە خاوەنی تایبەتمەندی کیمیایی بە خۆیانن و جیاوازن، هەندێك جار دەبنە هۆی زیادکردنی ماوەی مانەوەی هۆرمۆنەکە لە لەشدا یان کاریگەری بەهێزتر دروستدەکات یان گۆڕانکاری لە کرداری میتابۆلیزمی هۆرمۆنەکەدا دەکات یان وادەکات زیاتر لە چەوریدا بتوێتەوە...، کۆمەڵەی 17α-Alkylated بەهەمان شێوە دەخرێتە سەر ئەم سێ جۆرە کە وادەکات لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێن و هەریەکەیان تایبەتمەندی بەخۆیان هەیە، ئەم کتێبەی بەردەستت باسی ئەم سێ هۆرمۆنە سترۆیدیە سەرەکیە دەکات لەگەڵ هەموو ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان ئەم سێ هۆرمۆنەیە.

ڕێژەی سەدی ئانابۆلیك-ئەندرۆجینیك سترۆیدەکان: وەکو باسمان کرد چالاککەرە هۆرمۆنییەکان دووشێواز کاریگەری دروستدەکەن لەلەشدا(ئانابۆلیکی و ئەندرۆجینی)، هەروەها زانیمان کەهەریەك لە ئەندرۆجین و ئانابۆلیك چین، هەندێك هۆرمۆنی سترۆیدی هەن کەوا کاریگەری ئانابۆلکی و ئەندرۆجینی دروستدەکەن لە لەشدا وەك هۆرمۆنی تێستێسترۆن، هۆرمۆنەکان کاریگەری ئانابۆلکی و ئەندرۆجینیان بە ڕێژەی جیاواز هەیە و هەموویان بەراورد دەکرین بە هۆرمۆنی تێستێسترۆن، هۆرمۆنی تێستێسترۆن پێوانەی سەرەکیە لەم باسەدا چونکە ڕێژەی ئانابۆلیك و ئەندرۆجینی سەد بە سەدە واتا بەشێوەیەکی یەکسان کاریگەری ئەندرۆجینی و ئانابۆلیك دروستدەکات، بۆ هەڵبژاردنی هۆرمۆنەکان و زانینی کاریگەری لە ڕووی ئەندرۆجینی و ئانابۆلیکەوە هەر هۆرمۆنێك بەراورد دەکرێت بە هۆرمۆنی تێستێسترۆن، ئێمە لێرەدا باسی ڕێژەی ئانابۆلیك و ئەندرۆجینی زۆربەی هۆرمۆنەکان دەکەین ان شاء اللّٰه، ئەم بابەتە زۆر گرنگە بەتایبەت بۆ یاریزانانی لەشجوانی چونکە یارمەتی دەری سەرەکییە بۆ هەڵبژاردنی هۆرمۆنی گونجاو و ویستراو و دورکەوتنەوە لە کاریگەری لاوەکیە خراپەکان، هۆرمۆنەکان دەبێتە سێ بەشی سەرەکی:

1- ئەوانەی ڕێژەی ئەندرۆجین-یان زیاترە لە ئانابۆلیك كاریگەری ئەندرۆجینی زۆر دروستدەكەن بۆیە پێویستە ئاگاداربین، جگە لەمە كاریگەری ئیسترۆجین دروستدەكەن بەهۆی گۆڕانی بەشێكی زۆریان بۆ ئیسترۆجین.

2- ئەوانەی ڕێژەی ئانابۆلیك-یان زیاترە لە ئەندرۆجینیك ئەم هۆڕمۆنانە باشترن لە جۆری یەكەم و كاریگەری لاوەكیان كەمترە و سوودیان زۆر زیاتر و باشترە، بڕیكی زۆر كەمی دەگۆڕدرێت بۆ ئیسترۆجین.

3- ئەوانەی ڕێژەی ئانابۆلیك و ئەندرۆجینیان یەكسانە، هەموو شێوازەكانی تێستێسترۆن ڕێژەی ئانابۆلیك و ئەندرۆجینیكیان یەكسانن بە یەكتری، واتە هەردوو كاریگەرییەكە بە شێوەیەكی یەكسان دەردەكەوێت لەسەر لەش لە كاتی بەكارهێنانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆندا .

ڕێژەی سەدی ئانابۆلیك و ئەندرۆجینی هۆڕمۆنە سترۆیدییەكان:

ناوی هۆڕمۆن	ڕێژەی ئەندرۆجین	ڕێژەی ئانابۆلیك
ئانادرۆڵ	320	45
دێكا	37	125
وینسترۆڵ	30	320
پرۆڤیرۆن	40-30	150-100
ماستیرۆن	40-25	130-62
هالۆتێستین	850	1900
ئیكیوپوز	50	100
دایناپول	60-40	210-90
ئاناڤار	24	630-322
پرایمۆبۆلان	57-44	88
تێستێسترۆن	100	100
ترینبۆلۆن	500	500

زیانەکانی بەکارهێنانی چالاککەرە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان:

کاریگەرییە دەروونییەکان psychological

1- شەڕانگێزی و شەڕخوازی Aggression: گۆڕانکاری لە هەڵسووکەوتی یاریزاندا دروستدەبێت بەوەی زوو هەڵدەچێت و زوو تووڕە دەبێت، شەڕانگێزی سیفەتێکە لە پیاواندا زیاترە وەك لە ئافرەتان بە هۆی بوونی ئەندرۆجینەوە، کاتێك پیاوان بڕێك لەو چالاککەرانە بەکاردەهێنن کە ئەندرۆجینی تێدایە ئەوا ڕێژەی هۆرمۆنی نێرینە لە لەشیاندا زیاددەکات ئەمەش وا دەکات زیاتر تووڕەو توندو تیژبێت و هەڵچوونی زیاتری پێوە دیار بێت، بۆیە پێویستە دەست بەسەر هەڵسووکەوتی خۆیدا بگرێت لەو کاتانەی ئەم چالاککەرانە بەکاردەهێنێت، بەدڵنیاییەوە ئەم ڕەوشتە تووشی کێشەی نەخوازراوی دەکات.

2- خەمۆکی Depression: یەکێکە لە نەخۆشیە دەروونیەکان کە تووشی یاریزان دەبێت لە کاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان، ئەمەش کاتێکە کە گۆڕانکاری ڕوودەدات لە لەشی ئەم یاریزانە بە هۆی گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکانی، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت و زۆربەی جار پەیوەستە بە ڕێژەی تێستێسترون و ئیسترۆجینەوە کە زیاددەکەن و پاشان بە ڕێژەیەکی بەرچاو دادەبەزن، یان بە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنەکانی غوددەوە دەبێت.

3- پشت بەستن Dependency و ئاڵوودەبوون Addiction: لەم کاتەدا یاریزان تەواو پشت بە هۆرمۆن دەبەستێت و ناتوانێت وازی لێبهێنێت و ئاڵوودەی دەبێت.

4- خەوزڕان Insomnia: تووشبوون بە خەوزڕان و خەولێنەکەوتن.

کاریگەری لەسەر دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن) Cardiovascular System

1- چەوری خوێن: زۆربەی چالاککەرە هۆرمۆنییەکان ڕێژەی کۆلیسترۆڵی سوود بەخش (ئێچ دی ئێڵ HDL) کەم دەکەنەوە و ڕێژەی کۆلیسترۆڵی زیان بەخش (ئێڵ دی ئێڵ LDL) و چەوری سێ سەر Triglyceride زیاددەکەن، وەك دەزانین سەرچاوەی سەرەکی دروستبوونی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان لە لەشدا کۆلیسترۆڵە، لە کاتێکدا کە لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنەکان(تێستێسترۆن) دەوەستێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵ زیاددەکات لە، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و گیرانی موولوولەکانی خوێن و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن زیاددەکات کە زۆر ترسناکە بۆیە دەبێت ئەو کەسانەی چالاککەرەکان بە کاردەهێنن ئاگاداربن.

2- گەورەکردنی قەبارەی دڵ: بەهۆی زیادکردنی گەشەی ماسولکەکانی دڵەوە.

3- تێکشکاندنی ماسولکەکانی دڵ.

4- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

5- کۆبوونەوەی پەڕەکانی خوێن و خوێن مەیین لە موولوولەکانی خوێندا (گیرانی موولوولەکانی خوێن و ڕەقبوونیان) کە ئەگەری مەترسی تووشبوون بە جەڵدە زیاددەکات.

6- زیاد دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن .Polycythemia

کاریگەری لەسەر گورچیلەکان Kidneys

زیانی چالاککەرەکان بۆ سەر گورچیلەکان: گورچیلەکان ڕۆڵی سەرەکی و کاریگەریان هەیە بۆ کردنە دەرەوەی ماددە زیان بەخشەکان و پاڵاوتن و دووبارە بەکارهێنانەوەی ماددەکان، لەکاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان کاریگەری زۆر دەکەوێتە سەر گورچیلەکان و ماندوویان دەکات بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، لاوازبوونی گورچیلەکان هەندێك جار بەهۆی کۆبوونەوەی بڕێکی زۆر ئاوەوە دەبێت لە لەشدا و کەمتر ئاو دەڕوات بۆ گورچیلەکان بۆیە سست دەبن، یان دروستکردنی ترشی یوریك و کریستاڵ یان هەوکردنی گورچیلەکان بەهۆی ماندووبوونیان بۆیە پێویستە یاریزان زۆر ئاگاداربێت و بە لایەنی کەمەوە 6 مانگ جارێ سەردانی تاقیگە بکات لەبەر پاراستنی گورچیلەکانی لەم زیانانە.

کاریگەری لەسەر جگەر Liver

زیانی چالاککەرەکان لەسەر جگەر: کاریگەرییەکی زۆر دەکەوێتە سەر جگەر لە کاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان بەتایبەت ئەوانەی کە لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێن (حەپ یان کەپسول) و 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدیان بۆ زیادکراوە کە ئەم ماددەیە ژەهرێکی بەهێزە بۆ سەر جگەر، 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد بۆ هۆرمۆنەکان زیاددەکرێت تا بتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت و کاری هۆرمۆنەکە بە جوانی بکات، بە داخەوە لە کاتێکدا گرنگی بە ڕووکەشی لەشی خۆمان دەدەین ئاگامان لەوە نابێت کە چی زیانێك بەر ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دەکەوێت، تاوەکو برێکی زیاتر بەکاربهێنرێت ئەوا زیانی زیاترمان لێ دەدات نموونەی ئەم چالاککەرانە (ئانادرۆڵ، داینابول،.....).

کاریگەری لەسەر گەدە Stomach

نەخۆشیەکانی گەدە (ماعیدە): بە دڵنیاییەوە بەکارهێنانی چالاککەرەکان بەتایبەت ئەوانەی کە لە ڕێگای دەمەوە وەردەگیرێن (حەپ و کەپسوول و پاودەر) کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر گەدە چونکە گەدە هیلاك دەکەن و ترشێتی زیاددەکەن کە لەوانەیە ببێتە هۆکاری برینی گەدە یان دڵە کزێ یان جوان هەرس نەکردنی خواردن وە چەندین نەخۆشی تر خوای گەورە لەش ساغ و تەندروستمان بکات.

کاریگەری لەسەر سایرۆیدەکان (غودەی دەرەقی)

بەکارهێنانی چالاککەرەکان کاریگەری هەیە لەسەر چالاکی غودەی دەرەقی بۆ نموونە کاتێك چالاککەرێك بەکاردێت وەك سایتۆمیڵ ئەوکاتە غودەی دەرەقی ناتوانێت هۆرمۆنی سروشتی خۆی دەربدات، ئەمەش چالاکی دەرەقی کەم دەکاتەوە و یاریزان هەست بە بێ هێزی و تێکچوونی باری دەروونی دەکات، هەندێك جار بەکارهێنانی ئەو چالاککەرە ئەندرۆجینیانەی کە زۆر بە هێزن و بەتایبەت ئەوانەی کە کاریگەری ئیسترۆجینیان هەیە کاردەکاتە سەر ڕێژەی هۆرمۆنی تی ئێس ئێچ TSH (هۆرمۆنی چالاککەری غودەی دەرەقیە دەستدەکات بە دروستکردنی هۆرمۆنی (T4) پاشان ئەم هۆرمۆنە دەگۆڕێت بۆ هۆرمۆنی چالاکی (T4)، هەرکاتێك ئیسترۆجین زیاد بکات ئەوا ڕێژەی هۆرمۆنی تی ئێس ئێچ TSH دادەبەزێت ئەمەش کاریگەری سەرەکی هەیە لەسەر دابەزینی ڕێژەی چالاکی غودەی دەرەقی.

کاریگەری لەسەر کۆئەندامی زاوزێ

1- گەورە بوونی پرۆستات: بە کارهێنانی ئەو چالاککەرانەی کە بڕێکی زۆر ئەندرۆجینیان تێدایە ڕێژەی دی ئێچ تی DHT زیاددەکەن بەمەش خانەکانی پرۆستات زیاددەکات و گەورە دەبێت کە دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی پرۆستات یان لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات یان نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە دەردەکەوێت وەك میزە چوڕکێ، زوو ئاو هاتنەوە، بوونی خوێن لە میز یان ئاوی مەنیدا، هەستکردن بە ئازاری پشت...، بۆیە هەرکات هەستت بەم نیشانانە کرد ئەوە ڕوو لە پزیشکی پسپۆڕ بکە بۆ وەرگرتنی چارەسەر.

2- کێشەی سێکسی: دووبەش دەگرێتەوە:

1- توندی سێکسی: کاتێك یاریزانێك چالاککەرێك بەکاردەهێنێت بە تایبەت ئەوانەی کە سیفەتی ئەندرۆجینیان بە هێزە وەك و تێستتێستیرۆن ئەوا هەستی سێکسیان زۆر بەهێز دەبێت وەك دووبارە بوونەوەی لەسەر یەکی ئاوهاتنەوە، خێرا ئاو هاتنەوە، زیادکردنی ئارەزووی سێکسی، توندی بەرامبەر خێزانەکانیان لەکاتی سەرجێیی کردن...، ئەم نیشانانە دەردەکەون زیاتر لە کاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان.

2- لاوازی سێکسی: ساردبوونی سێکسی و نەمانی ئارەزووی سێکسی بەهۆی دابەزینی ڕێژەی ئەندرۆجین(تێستتێستیرۆن)ی لاشە دوای بەکارهێنانی چالاککەرەوە ئەندرۆجینیەکان بۆ ژێر ئاستی ئاسایی خۆی، پێویستە یاریزان ئاگاداربێت و سەردانی تاقیگە بکات بۆ زانینی ئاستی هۆرمۆنەکانی لەشی بێگومان دەبێت بە سەرپەرشتی دکتۆری پسپۆڕ ئەم کارانە بکات.

3- خڕبوونەوەی توورەکەی گون: یان هەستکردن بە بچووك بوونەوەی توورەکەی گونەکان، بۆ نموونە کاتێك یاریزان چالاککەرێکی ئەندرۆجینی بەکاردەهێنێت وەك و تێستێسترۆن ئەوا ڕێژەی تێستێسترۆن لە ناو خوێندا ڕێژەکەی زۆر زیاتر دەبێت کە دەبێتە هۆکاری وەستاندنی دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆنی سروشتی، بەهۆی دروستنەکردنی تێستێسترۆنەوە لە توورەکەی گوندا وا دەردەکەوێت کەوا قەبارەی بچووك دەبێتەوە لە چاو قەبارەی پێشووتری خۆی.

4- نەزۆکی Infertility: وەستاندنی دروستکردنی هەردوو هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد و هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە ڕێگری دەکات لە بەرهەمهێنانی هێلکە لە مێینە و تۆو لە نێرینەدا بۆیە لە وانەیە ئەم وەستانە ببێتە هۆی نەزۆکی.

5- گەورەبوونی میتکەی مێینە Clitoris.

6- تێکچوونی سووڕی مانگانە: بەهۆی تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەشی لە کاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکاندا.

7- کەمبوونەوەی قەبارەی سنگ (مەمك)ی ژنان: بەهۆی کەمبوونەوەی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین لە خانەکانی سنگدا.

کاریگەرییە لاوەکیە گشتییەکان

1- 1-زیپکە دەرکردن: یەکێکە لە دەرکەوتووترین نیشانەکان لە کاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان بەتایبەت چالاککەرە ئەندرۆجینیەکان، دەرکەوتنی زیپکە جیاوازە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر بەپێی سروشتی لەشی کەسەکان دەگۆڕێت، هەندێك بەرێژەیەکی وا دەردەکەوێت لەسەر پێستیان کە تووشی نەخۆشی دەروونی دەبن، بەشێوەیەك لەشی خۆیانیان لەلا ناشرین دەبێت و دەترسێن لەوەی یاریزانانی تر بیانبینن، هۆکاری ئەم زیپکانە ئەوەیە کە لە کاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە ئەندرۆجینیان تێدایە خانە چەورییەکانی لەش چالاك دەبن بۆیە پێست چەورتر دەبێت ئەمەش بە یەکێك لە هۆکاری دەرچوونی ئەم زیپکانە دادەنرێت.

2- قژ هەڵوەرین: زۆربەی ئەوکەسانەی کە چالاککەرەکان بەکاردەهێنن تووشی قژ هەڵوەرین دەبن، بە تایبەت ئەو کەسانەی کە ئەو چالاککەرانە بەکاردەهێنن کە ڕێژەی ئەندرۆجینیان زۆرە یان ئەوانەی کە سەر بە کۆمەڵەی DHT یە، ئەمانە زۆر بە هێزترن لە تێستێستیرۆن و چالاکترن بۆیە دەبنە هۆی زیادکردنی مووی لەش و هەڵوەرینی قژ.

3- ڕاگرتن یان کەمبوونەوەی گەشەی سروشتی: ئەم نیشانەیە زۆر بەکەمی هەستی پێدەکرێت بەتایبەتی لە گەنجاندا (تەمەنی 16 ساڵ بۆ 25 ساڵ) دەردەکەوێت.

4- پێکانی بەستەرەکان .Tendon Injury

5- کۆبوونەوەی ئاو و خوێ لە لەشدا: یەکێکە لە و شتانەی کە زۆر باوە لە کاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان، شێوەی یاریزان وا نیشان دەدات کە دەڵێی مووی پیاکراوە، ئەو هۆڕمۆنانەی کە کاریگەری ئیسترۆجینی بەهێزیان هەیە زیاتر دەبنە هۆی کۆبوونەوەی ئاو و خوێ لە لەشدا، کۆبوونەوەی ئاو لە لەشدا زۆر خراپە دەبێتە هۆی سستبوون و دروستکردنی ئازار و هەوکردنی گورچیلە.

6- گاینیکۆماستیا (گەورەکردنی سنگ یان مەمك) Gynecomastia (گەشەکردنی لە ڕادەبەدەری سنگی پیاوان تاکو وەك سنگ یان مەمکی ژنانی لێ دێت): گەورە بوونی سنگی پێدەوترێت بە شێوەیەکی ناسروشتی و بە تایبەت گەورە بوونی گۆی سنگ تا هاوشێوەی مەمکی ژنانی لێ دێت بەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیستروجینەوە لەلای پیاوان لە کاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکان بە تایبەت ئەوانەی ڕێژەیەکی زۆریان دەگۆڕێت بۆ ئیستروجین، هەندێك یاریزان بە بەکارهێنانی دژە ئیستروجینەکان چاك دەبێت و هەندێکی تر لەوانەیە چارەسەری بە نەشتەرگەری بێت.

7- دەنگنووسان لە پیاواندا .Dysphonia

8- دەنگگڕبوون لە ژناندا.

9- زۆربوونی مووی لەش و ڕوخسار لە ژناندا .Hirsutism

10- تێکچوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین.

11- خوێن بەربوونی لووت .Nose bleeds

12- هەناسەبڕان لە کاتی خەودا .Sleep Apnea

13- زیادکردنی هۆرمۆنی پرۆلاکتین: لەوانەیە ئەم بابەتە بەلای زۆربەمانەوە جێگای سەرسووڕمان بێت، بەڵام هەندێك جار زیادکردنی هۆرمۆنی پرۆلاکتین (کەبەرپرسە لە دروستکردنی شیر لە مەمکەکان لە لای ژنان) دەردەکەوێت لە پیاواندا، هەندیك جار سنگی یاریزانان دەردراوی سپی دەردەدات کە وەك و شیری ژنان وایە ئەمیش بەهۆی بەرزبوونەی ڕێژەی ئیستروجینەوە دەبێت لە پیاواندا کە کاردەکاتە سەر بەرزبوونەوەی ڕێژەی پرۆلاکتین بۆیە هەرکات یاریزان هەستی بەمە کرد دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.

14- تۆپەڵ بوونی ماسولکە: زۆر بڵاوە بە داخەوە بە تایبەت لەلای ئەو یاریزانانەی کە دەرزی لێدەدەن بە تایبەت لە ماسولکەکانی قۆڵ و شان و ئەو شوێنانەی کە ماسولکەیان لاوازە (زۆر بەی ئەو چالاککەرانەی کە بە شێوەی دەرزی لە ڕێگەی ماسولکەوە (IM) وەردەگیرێن دەبێت لە شوێنێك بدرێن کە ماسولکەی زۆریان تیدایە یان ماسوولکەی قووڵیان پێ دەوترێت)، دەرزی لێدان لەو شوێنانە دەبێتە هۆی دروستبوونی تۆپەڵ و خڕبوونی ماسوولکەکان یان دەتوانین بڵێین گەورە بوونێکی ناسروشتی ماسولکەکان لەو شوێنانەدا، چەندین هۆکاری تر هەیە کە کاریگەریان هەیە لەسەر ئەمە.

15- سەرئێشە: نیشانەیەکی بەربڵاوە لای یاریزانانی لەشجوانی بە تایبەت ئەوانەی کە چالاککەرەکان بەکاردەهێنن، ئەمەش بە هۆی گۆڕانکاری هۆرمۆنەکانە لە لەشی یاریزانان و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە تایبەتی بۆیە دەبێت یاریزانان ئاگاداربن و چارەسەری گونجاو بەکاربهێنن و هۆکارەکەی بدۆزنەوە.

تێستێسترۆن (تێستۆستیرۆن) Testosterone

تێستێسترۆن یەکێکە لە هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان و سەرەکیترینیانە وە بە بنچینەی هەموو هۆرمۆنە سترۆیدییەکان دادەنرێت، لەشی نێرینە بە شێوەیەکی سروشتی ئەم هۆرمۆنە دروستدەکات، کاریگەری ئانابۆلیك (بنیاتنەر) و ئەندرۆجینی دروستدەکات لەسەر لەش بە رێژەی یەکسان، ئەم هۆرمۆنە گرنگە بۆ گەشەی ئێسك و ماسولکەکان و دەنگ گڕبوونی پیاوان و گەشەی پرۆستات و دروستکردنی سپێرم و چەندین کاری تر.

دروستبوونی تێستێسترۆن

دەمارەخانەی دەردانی Neurosecretory Cells کە دەکەونە ژێرلانکەوە Hypothalamus فرمانیان دروستکردن و دەرپەڕاندنی (دەردان) هۆرمۆنەکانە، تەوەرەی دەمارەخانەکان Axon terminal کە فرمانی ڕێکخستنی کاری پلی پێشەوەی ژێر مێشکە ڕژێنە Pituitary anterior دەستدەکەن بە دروستکردن و دەردانی هۆرمۆنی بەرەڵاکردنی توخمە هۆرمۆن Gonadotropin - releasing hormone(GnRH) ئەم هۆرمۆنە بەهۆی لوولەی خوێنەوە دەگوازرێتەوە بۆ پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن، ژێرمێشکە ڕژێن دەستدەکات بەدەردانی هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد (LH) Luteinizing hormone، هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد بەهۆی سووڕی خوێنەوە دەگوازرێتەوە بۆ گونەکان، خانەکانی لەیدیگ Leydig Cell کە دەکەوێتە گونەکانەوە هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد وەردەگرن، هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد دەلکێت بە خانەکانی لەیدیگەوە، هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد بە هاوکاری لەگەڵ کۆلیسترۆل دوای چەند گۆڕانکارییەك هۆرمۆنی تیستێسترۆن دروستدەکەن، هەر تێستێسترۆنێك کە دروستدەبێت ڕاستەوخۆ دەردەدرێت و دەگوازرێتەوە بۆ ناو سووڕی خوێن.

چۆنیەتی کارکردنی تێستێسترۆن

دوای ئەوەی دروستدەبێت و دەگوازرێتەوە بۆ ناو سووڕی خوێن تێستێسترۆن دەلکێت بە Sex hormone binding globulin or albumin کە کورت دەکرێتەوە بە SHBG(A) کە لە پلازمادا هەیە پاشان لە خانەکاندا بە وەرگری تایبەتی خۆیەوە دەبەسترێت کە پێیان دەوترێت وەرگری ئەندرۆجینی Androgens Receptor، پاشان کار لە خانەکانی ئامانج Target Cells و تایبەت بەخۆی دەکات.

تێستێسترۆن بە سێ شێوەی سەرەکی کاردەکاتە سەر خانەکانی ئامانج :

1- تێستێسـترۆن ڕاسـتەوخۆ بـە وەرگـری ئەندرۆجینـەوە Androgen Receptor (AR) دەبەسـترێت لـە سـێ شـوێنی سـەرەکیدا ئـەوانیش: جگـەر و ماسـولکە بەشێکیشـی لـە بەسـتەرە شـانەکان ئەوانـەی کـە چـەوری هەڵـدەگرن، لـە سـەر هـەر یـەکێکیان کاریگـەری جیاوازی هەیە بۆ نموونە:

کاریگەری لەسەر جگەر: دروستکردنی پرۆتین

کاریگەری لەسەر ماسولکە: گەورەبوونی ماسولکەکان و بەهێزبوونیان

2- بەشێکی تێستێسـترۆن دەگۆڕێـت بـۆ Dihydrotestosteroneبە هۆی ئـەنزیمی 5α- reductaseوە پاشان بە AR وە دەبەسترێت ئەمیش لە دوو شوێندا:

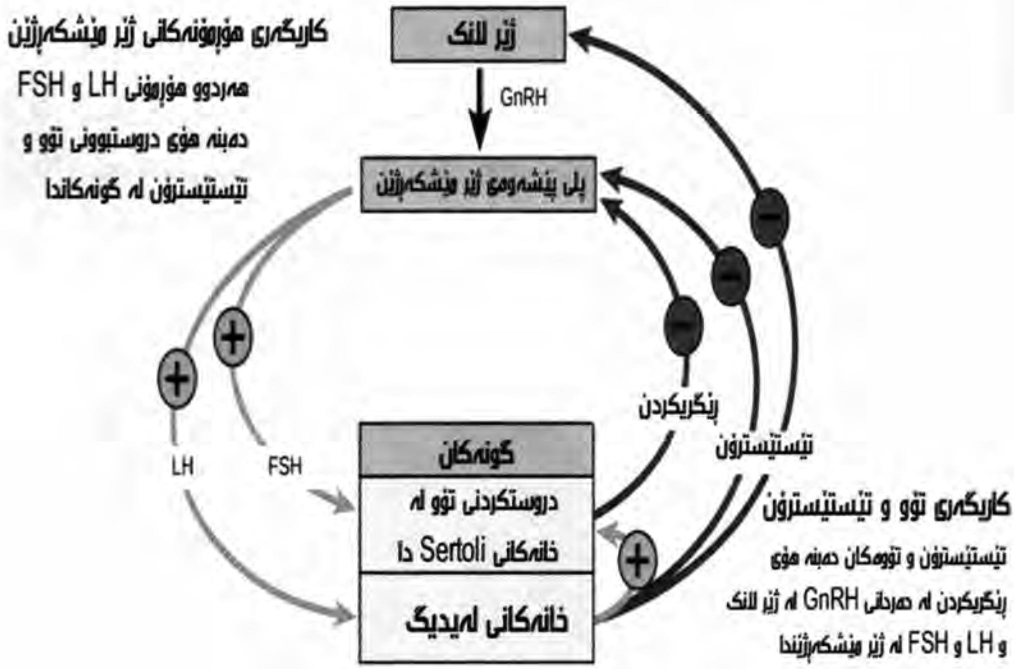
یەکەم: پرۆستات و توخمە ڕژێنەکان (وەك گونەکان کە تێستێسترۆن دروستدەکەن)

دووەم: پێست و موو

3- ئارۆماتـایز بـوونی تێستێسـترۆن کـە پێـی دەوترێـت Aromatization و گـۆڕانی بـۆ ئیسـترادیۆڵ Estradiol (هـەر بـەهۆی ئەمەوەیـە هەنـدێك جـار کاریگـەری ئیسـترۆجینی دەردەکـەوێت لـە لەشـدا) پاشـان بـە وەرگـری ئیسـترۆجینەوە Estrogen Receptor دەبەسترێت ئەمەش لە دوو شوێندا دەبێت کە مێشك و ئێسکە.

کۆنترۆڵکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن بە هۆی کرداری پەرچەپێدانەوەوە تێستێسترۆن Testosterone Feedback

کاتێك تێستێسترۆن دروستدەبێت و دەردەدرێت و دەگاتە ڕێژەی ئاسایی خۆی پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن دەوەستێت لە دروستکردنی توخمە هۆرمۆن (GnRH)، ئەم پەرچەپێدانەوەیەش بە پەرچەپێدانەوەی نەرێنی Negative feedbackناو دەبرێت، دەرکەوت کە تێستێسترۆن کاریگەری هەیە لەسەر ژێرمێشکە ڕژێن و ژێرلانکیش، کەمبوون یان زیادبوونی تێستێسترۆن لە ڕێژەی ئاسایی خۆی لە وانەیە بەهۆی تێکچوونی ئەم پەرچەپێدانەوەیە بێت.



کاریگەری تێستێسترۆن لەسەر لەش:

1- ئێسك بەهێزو پتەو دەکات.
2- جێگیر بوونی باری دەروونی.
3- زیادکردنی ئارەزووی سێکسی.
4- بڕوا بەخۆبوون و هاندان زیاددەکات.
5- هانی جگەر دەدات بۆ دروستکردنی پرۆتین.
6- گەشەی ماسولکەکان زیاددەکات و بەهێزیان دەکات.
7- گەشەی مووی لەش.
8- گەشەی پرۆستات رێکدەخات.
9- ژمارەی تۆو sperm زیاددەکات.
10- دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن زیاددەکات.
11- دەنگگڕی پیاوان.
12- کاریگەری هەیە لەسەر توانەوەی چەوریە شانەکان Adipose Tissue .

لە ژنانیشدا بڕێکی زۆر کەم لە تێستێسترۆن (یان DHEA) هەیە هێلکەدان و ڕژێنی ئەدرینالین بڕێکی کەم دروستدەکەن کە گرنگە بۆ پتەو بوونی ئێسك و زیادکردنی ئارەزووی سێکسی و چەندین سوودی تر....

کاریگەری کەمی تێستێسترۆن لە لەشدا

هەرکاتێك لەش نەیتوانی تێستێسترۆن دروستبکات یان بڕیی پێویست دروستبکات ئەوا ناو دەبرێت بە هایپۆگۆنادیزم Hypogonadism (پووکانەوەی گونەکان)، هەندێکجار بەهۆی کەمی و ناتەواوییە لە گونەکاندا یان ناتەواوی پەیوەندی ژێرمێشکەڕژێنە بە ژێرلانکەوە لە دروستکردنی تێستێسترۆندا وەکو باسمان کرد لە هەردوو بارەکەدا ناتوانن بڕی پێویست لە تێستێسترۆن دروستبکەن بۆیە لەش چەندین نیشانەی لێ دەردەکەوێت لەوانە:

1- شاشبوونی ئێسك بە گشتی و بەتایبەتی لای ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنی نائومێدیان کە بە نەخۆشی Osteoporosis دەناسرێت.
2- تێکچوونی باری دەروونی (خەمۆکی).
3- کەم بوونەوەو لاوازی ئارەزووی سێکسی.
4- بڕوا بەخۆنەبوون.
5- بێهێزی.
6- لاوازبوونی ماسولکەکان.
7- کەم بوونەوەی ڕێژەی تۆو کە هۆکارە بۆ نەزۆکی.
8- قەڵەوبوون بەهۆی زیادبوونی چەوری لەشەوە.
9- بێخەوی.
10- کەم بوونەوەی بەرگری لەش.
11- توش بوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو.

چارەسەری کەمی تێستێسترۆن لە لەشدا

لەم کتێبەدا بەسێ شێوە باسی زیادکردنی تێستێسترۆنمان کردووە:

1- ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی زیادبوون و خێرا دروستبوونەوەی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن.

2- زیادکردنی تێستێسترۆن بەبێ بەکارهێنانی هۆڕمۆن و بەشێوەی سروشتی.

3- بە بەکارهێنانی تێستێسترۆنی دەرەکی و هاوشێوەکانی، لەم کتێبەدا باسی هەموویان کراوە بە شێوەیەکی دوور و درێژ.

لە کاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە بەڵام هەندێك دەرمان هەیە کە یارمەتیدەرن بۆ خێرا دروستبوونەوەی تێستێسترۆن لە لەشدا لەوانە پریگنیل و کڵۆمید و... هەندێ لە ڤیتامین و کانزاکانیش گرنگی خۆیان هەیە لە زیادکردنی ڕێژەی تیستێسترۆن لە لەشدا کە دەکرێت سوودیان لێ ببینرێت وەك ڤیتامین D3 و مەگنیسۆم Mg و زینك Zinc و چەند تەواوکەرێکی خۆراکی لە گرنگترینیان ئەمینۆ ئەسیدەکان بەتایبەتیش ترشی ئەسپارتیك Aspartic acid و چەندین هۆکاری تر کە دەبنە هۆی زیادکردنی تێستێسترۆنی سروشتی کە لەم کتێبەدا باسمان کردوە بەناونیشانی چۆنیەتی زیادکردنی تێستێسترۆنی لەش بەبێ بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکان...

ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی زیادبوون و خێرا دروستبوونەوەی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن:

1- پریگنیل Pregnyl (HCG)

2- پێرگۆناڵ Pergonal (HMG)

3- هەندێك دەرمانی دژە ئیسترۆجینەکان وەك کلۆمید و نۆلڤادێکس و فیمارا و نارمیدێکس



1- کۆریـۆنی هانـدەری توخمـە رژێنـەکان Human Chorionic Gonadotropin HCG

ناوی بازرگانی: Profasi ، Pregnyl

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 500 IU، 1000 IU، 1500 IU، 2500 IU، 5000 IU، 10000 IU هەیە.

ڕێژەی بەکارهێنانی جیاوازە بەپێی جۆری بەکارهێنانەکەی دەگۆڕێت بۆ نموونە:

بۆ چارەسەری نەزۆکی ژن و پیاو یان نەخۆشـی Hypogonadism بڕی 1500 IU بـۆ 5000 IU دوو بۆ سێ جار بەکاردێت لەهەفتەیەکدا.

بەڵام بۆ چارەسەری کەمی سپێرم بڕی 3000 IU بەکاردێت لە هەفتەیەکدا.

بەکارهێنانی لە یاری لەشجوانیدا:

بۆ پیاوان:

1- لە کاتی بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان OnCT

بڕی 250 IU بۆ 500 IU سێ بۆ چوار ڕۆژ جارێ.

2- دوای بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان PCT

بـڕی 1500 IU بـۆ 5000 IU دوو بـۆ سـێ ڕۆژ جـارێ بـەڵام نابێـت لـە دوو بـۆ سـێ هەفتـە زیـاتر بەکاربهێنرێت.

بۆ ژنان:

بەکارناهێنرێت بۆ ژنان لە یاری لەشجوانیدا

بەکارهێنانی پریگنیل لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ بەهێزکردنی هێلکەدان.
2- وریاکردنەوەی هێلکەدان بۆ هێلکەدانان.
3- یارمەتی پیتاندنی هێلکە دەدات.

4- بۆ چارەسەری کەمی سپێرم.

5- بۆ چارەسەری نەزۆکی بۆ ژنان و پیاوان بەشێوەیەکی گشتی بەکاردێت .Hypogonadism

بەکارهێنانی پریگنیل لە لەشجوانیدا:

بەکاردێت بۆ بەردەوام بەرهەمێنانی تێستێسترۆنی لەش یان دووبارە بەرهەمهێنانەوەی تێستێسترۆن بە شێوەیەکی سروشتی و خێرا ئەمەش گرنگە بۆ:

1- چارەسەری لاوازی سێکسی.

2- دروستکردنی تۆو و خۆپاراستن لە نەزۆکی.

3- نەپووکانەوەی ماسولکەکان بەهۆی کەمبوونەوەی هۆرمۆنی تێستێسترۆنەوە.

4- ڕێگریکردن لە دابەزینی ئاستی تێستێسترۆن.

5- دەتوانرێت لە OnCT و PCT بەکاربێت.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی پریگنیل:

1- سەرئێشە (ژانە سەر).

2- ماندووبوون.

3- خەمۆکی.

4- خەوزڕان.

5- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

1- HCG دەبێتە هۆی زیادکردنی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بۆیە لەوانەیە کاریگەری ئەم دووهۆرمۆنەش دەرکەوێ لە پیاواندا وەك:

6- گەورەبوونی سنگ.

7- قەڵەو بوون.

یەکێکە لە هۆرمۆنە فرە پپتیدەکان (پێپتایدەکان) هاوشێوەی هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەردە LH، بەهەمان شێوەی LH کاردەکات کە توخمە هۆرمۆنەکان (تێستێستڕۆن لەنێردا، پرۆجیستڕۆن و ئیسترۆجین لە مێیەدا) وریادەکاتەوە لە نێرینەدا، پریگنیل خانەکانی لەیدیگ Leydig Cell وریادەکاتەوە بۆ بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئەندرۆجین (تێستێستڕۆن) لە مێینەدا دەبێتە هۆی وریاکردنەوەی بەرهەمێنانی پرۆجیستڕۆن و ئیسترۆجین ئەمانیش گرنگن لە کرداری هێلکەداناندا، کۆریۆنی هاندەری توخمە رژێنەکان HCG تەنها لە میزی ژنی دووگیاندا دەبینرێت لە قۆناغی زووی هەفتەی دووەم لە دوای کرداری پیتێن کە نیشانەیەکی دیاریکراوە بۆ دەستنیشانکردنی دووگیانی لە ژناندا بۆیە پێشی دەوترێت هۆرمۆنی دووگیانی، پریگنیل HCG بەکاردێت لە لایەن یاریزانانی لەشجوانیەوە لە کاتێکدا کە هۆرمۆنی سترۆیدی دەرەکی بەکاردەهێنن، بەکارهێنانی هۆرمۆنی سترۆیدی دەرەکی دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism، بۆ چارەسەری ئەم گرفتە و ڕێگریکردن لەم نەخۆشیە پریگنیل بەکاردەهێنرێت، پریگنیل بەکاردێت بۆ پیاوان لە یاری لەشجوانیدا کاتێك هۆرمۆنی دەرەکی بەکارئەهێنن OnCT بۆ مانەوەی ڕێژەی تێستێستڕۆنی لەش هەروەها نەوەستانی گونەکان لە دروستکردنی تێستێستڕۆن، هەروەها لە دوای بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان PCT دووبارە پریگنیل بەکاردێت بۆ دووبارە دروستبوونەوەی تێستێسترۆن لە لەشدا بەخێرای و بەشێوەیەکی سروشتی لە لایەن گونەکانەوە چونکە بۆ ئەوەی ڕێژەی تێستێستڕۆن بگاتەوە بە ڕێژەی ئاسایی خۆی، لە دوای بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی پوکانەوەی ماسولکەکان دوای دابەزینی ئاستی تێستێسترۆن لە لەشدا بەشێوەیەکی زۆر خێرا و چاوەڕواننەکراو، لە کاتێکدا کە گونەکان لەوانەیە نەتوانن (لە زۆربەی پیاواندا) بەخێرایی دەستبکەنەوە بەدروستکردنی تێستێسترۆن بۆیە بیر لەبەکارهێنانی پریگنیل کراوەتەوە، وەك دەزانین دابەزینی ئاستی تێستێسترۆن دەبێتە هۆی لاوازی ئارەزووی سێکسی و کەم دروستکردنی تۆو و تا دەگاتە نەزۆکی بۆیە بەکارهێنانی پریگنیل ئەم مەترسیانە لەسەر یاریزان کەم دەکاتەوە، هەندێك جار یاریزان سوودێکی کەم لە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان دەبینێت و بۆ ماوەیەکی کەم و/یان ڕاستەوخۆ دوای تەواو بوونی کۆرسی هۆرمۆنەکە ماسولکەکانی دەست بە پوکانەوە دەکەن بەڵام بەکارهێنانی پریگنیل و ماددەکانی تر کە لە OnCT و PCT و OffCT باسمان کردوە ڕێگری لەم پوکانەوە و دابەزینی ئاستی یاریزان دەکات بۆیە گرنگە یاریزان شارەزایی تەواوی هەبێت لەسەر ئەم بابەتانە.

2- مینـــۆترۆپین Menotropin پێشـــی دەوترێـــت Human Menopausal Gonadotropin (HMG)



نـاوی بازرگـانی: پێرگۆنـاڵ Pergonal (HMG)

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 75 IU ، 150 IU هەیە.

ڕێژەی بەکارهێنانی جیاوازە بـەپێی جـۆری بەکارهێنانەکەی دەگۆڕێت.

بەکارهێنانی پێرگۆناڵ لە ڕووی پزیشکییەوە:

بەکاردێت بۆ چارەسەری نەزۆکی بۆ ژنان و پیاوان.

بەکارهێنانی پێرگۆناڵ لە لەشجوانیدا:

بـەکاردێت بـۆ بـەردەوام بەرهـەمێنانی تێستێسـترۆنی لـەش یـان دووبـارە بەرهەمهێنانـەوەی تێستێسترۆن بە شێوەیەکی سروشتی و خێرا ئەمەش گرنگە بۆ:

1- چارەسەری لاوازی سێکسی.
2- دروستکردنی تۆو و خۆپاراستن لە نەزۆکی.
3- نەپووکانەوەی ماسولکەکان بەهۆی کەمبوونەوەی هۆرمۆنی تێستێسترۆنەوە.
4- ڕێگریکردن لە دابەزینی ئاستی تێستێسترۆن.
5- دەتوانرێت لە OnCT و PCT بەکاربێت.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی پێرگۆناڵ:

1- سەرئێشە (ژانە سەر).
2- ماندووبوون.
3- خەمۆکی.

4- خەوزڕان.
5- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.
6- هێڵنجدان.
1- HMG دەبێتە هۆی زیادکردنی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بۆیە لەوانەیە کاریگەری ئەم دوو هۆرمۆنەش دەرکەوێ لە پیاواندا وەك:
7- گەورەبوونی سنگ.
8- قەڵەو بوون.
9- زیپکە.

دەربارەی پێرگۆناڵ

پێرگۆناڵ پێکدێت لە هەردوو هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد LH و هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە FSH، ئەم هۆرمۆنە بەشێوەیەکی سروشتی لە میزی Urine ئەو ژنانەدا هەیە کە ماوەی کەوتنە سەر خوێنیان نەماوە (واتە تەمەنی بێ ئومێدی Menopause)، پێرگۆناڵ بەکاردێت بۆ چارەسەری نەزۆکی بۆ هەردوو ڕەگەزەکە، پێرگۆناڵ دەلکێت بە وەرگرەکانی هۆرمۆنی LH و FSH، HCG وە و هەمان کاری ئەم هۆرمۆنانە ئەنجام دەدات کەبریتین لە دەردانی توخمە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان (تێستێسترۆن لە نێرە و ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن لە مێیە) و بەرهەمهێنانی هێلکە و تۆو و پاراستنیان.

3- هەندێك دەرمانی دژە ئیسترۆجینەکان وەك كلۆمید و نۆلڤادێكس و فیمارا و ئارمیدێکس ئەم کۆمەڵە دەرمانە لە بابەتی دژە ئیسترۆجینەکان باسکراون.

تێبینیەکی زۆر گرنگ:

کاتێك کە هۆرمۆنی سترۆیدی دەرەکی بەکاردێت گونەکان لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستن بۆیە شێوەیان بچووك دەبێتەوە ئەمەش تەنها شێوەکەیەتی واتە گونەکان ناچالاکن، بەڵام کاتێك گونەکان هۆرمۆنی تێستێسترۆن دروستدەکەن شێوەیان گەورەتر دەردەکەوێت کە نیشانەی چالاکی گونەکانە، بۆیە بچووکبوونەوەی گونەکان یان خڕبوونەوەیان پەیوەندی بە بەرهەمهێنانی تێستێسترۆنەوە هەیە نەوەك خۆی نەخۆشی بێت یان نیشانەیەکی لاوەکی جیاواز بێت، هەرکاتێك دەستبکاتەوە بەدروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن ئەوا شێوەی دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

2- زیادکردنی تێستێسترۆن بەبێ بەکارهێنانی هۆڕمۆن و بەشێوەی سروشتی

زیادکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن بەبێ بەکارهێنانی چالاککەرە هۆڕمۆنییەکان کە زۆربەی جار هەمان کاریگەری چالاککەرە هۆڕمۆنییەکانمان دەستدەکەوێت و بەبێ ئەوەی ڕووبەڕووی نیشانەی نەخوازراو و مەترسیدار ببینەوە وەك لە بەکارهێنانی چالاککەرە هۆڕمۆنییەکاندا توشی دەبین ئەمیش چەند بەشێك دەگرێتەوە:

1- ئەو خواردنانەی کە دەبنە هۆی زیادکردنی تێستێسترۆن :

سەوزەمەنییەکان Vegetable

1- بڕۆکلی
2- کەلەرم
3- قەرنابیت
4- سپێناخ
5- کەرەوز

میوەکان Fruit

1- سێو
2- مۆز
3- هەنار
4- شلیك
5- ترێ
6- کێوی
7- پرتەقاڵ
8- ئەنەناس
9- شوتی

چەرەس

1- گوێز
2- فستق
3- بادەم
4- گازۆ
5- چوارلا

6- گوڵەبەڕۆژە

گۆشت Meat

1- گۆشتی ماسی
2- گۆشتی گا

باقلەمەنییەکان

1- نیسك
2- نۆك
3- فاسۆلیا

چەندین سەرچاوەی خۆراکی تریش هەن کە دەبنە هۆی زیادکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن لەوانە:

هێلکە، شیر، سیر، پیاز، گەنم، برنج، گوێزی هندی و ڕۆنەکەی، زەیتی زەیتون، ئاڤۆگادۆ هتد... ئەمانە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە بەرزکردنەوە و زیادکردنی ڕێژەی تێستێسترۆن لە لەشدا، گرنگە ئەم خواردنەمەنییانە لەپێکهاتەی سەرەکی خواردنەکانمان بێت بۆ پاراستنی ڕێژەی تێستێسترۆن، وەك دەزانین لە دوای پێگەیشتنی نێرە(پیاو) و بە زۆری دوای تەمەنی 30 ساڵی ڕێژەی تێستێسترۆنی لەش کەمدەکات.

2- ڤیتامینان و کانزاکان ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە بەرزکردنەوەی ڕێژەی تێستێسترۆن گرنگترینیان:

1- ڤیتامین A
2- ڤیتامین C
3- ڤیتامین D3
4- ڤیتامین E
5- ڤیتامین بییەکان B-Complex
6- زینك Zinc
7- سلینێۆم Selenium

3- هەندێك تەواوكەری خۆراكی هەیە ڕاستەوخۆ كاریگەرییان هەیە لەسەر دروستكردنی تێستێسترۆن و بەرزكردنەوەی ڕێژەكەی لە لەشدا لەوانە:

1- BCAA
2- CLA
3- DAA
4- Creatine
5- L-Arginine
6- L-Aspartic Acid
7- Ginkgo(Ginko) biloba
8- Ginseng
9- Omega-3
10- Maca
11- Gotu cola

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هەندێك هەڵسووكەوتی ڕۆژانە هەیە كە یارمەتی دەری دروستكردنی تێستێسترۆن دەدەن لەوانە:

1- ڕێكخستنی خەوی شەوانە كە لە شەش كاتژمێر كەمتر نەبێت و هەروەها شوێنی تاریك و سارد هۆكارێكی دیكەن.
2- رجیم كردن، دووركەوتنەوە لە قەڵەوبوون.
3- خۆشۆردن بە ئاوی سارد.
4- خۆرزگاركردن لە قەلەقی و دوودڵی و بێزاربوون.
5- وەرزشكردن (لەشجوانی بەتایبەت یاری قاچ كە بە دبنی ناسراوە)، مەلەوانی، ڕۆشتنی ئاسانی...
6- چەندان هۆكاری تریش...

کۆمەڵێك هۆکار کاریگەریی خراپ دروستدەکەن لەسەر ڕێژەی تێستێسترۆن لەوانە:

1- خواردنەوەی کهول.
2- جگەرەکێشان.
3- خواردنەوە گازیەکان.
4- کەم خەوی و ئەرك و ماندووبوون.
5- شەکر.
6- خواردنی شیرینی.
7- خواردنە چەورەکان.
8- نائارمی و قەلەقی.

3- بە بەکارهێنانی تێستێسترۆنی دەرەکی و هاوشێوەکانی

بەکارهێنانی تێستێسترۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- کاتێك بڕی تێستێسترۆن کەم بێت لە لەشدا و بۆ چارەسەری Hypogonadism.

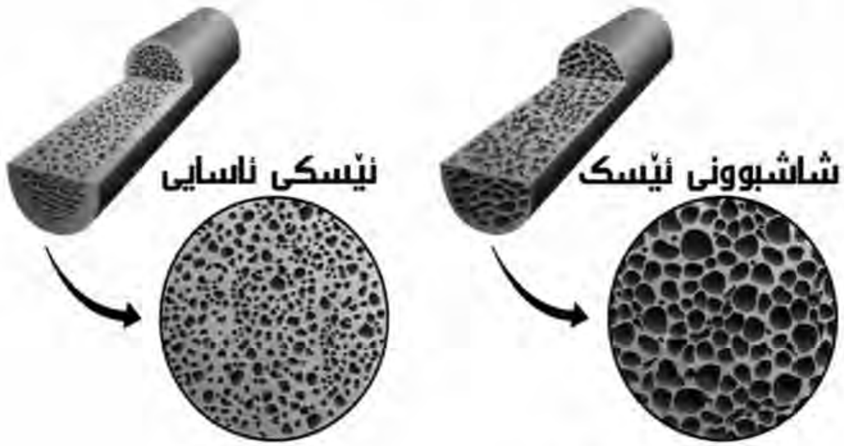
2- زیادکردنی ژمارەی تۆو (کەمبوونی ژمارەی تۆو زۆربەی جار هۆکاری نەزۆکییە).

3- چارەسەری نارێکی و ناتەواوی کێشەکانی سەرجێیی.

4- دواکەوتنی گەشە.

5- شێرپەنجەی مەمك.

6- چارەسەری شاشبوونی ئێسك Osteoporosis.



تێستێسترۆن لە وەرزشی لەشجوانیدا

تێستێسترۆن یەکێکە لە ئانابۆلیك ئەندرۆجین سترۆیدەکان AAS کە کاریگەری ئانابۆلیك و ئەندرۆجینی هەیە لەسەر لەش، کاریگەرییە ئانابۆلیکەکان وەکو زیادکردنی گەشەی ماسولکەو بە هێزبوونیان و پتەو بوونی ئێسك... کاریگەرییە ئەندرۆجینییەکان زۆربەی نەخوازراون لە لەشجوانییدا وەکو زۆربوونی مووی لەش و هەڵوەرینی قژ و دەنگ گڕی و گەورەبوونی پرۆستات... هتد

تێستێسترۆن بە بنچینەی هەموو هۆرمۆنە سترۆیدییەکان دادەنرێت و یەکێکە لە بەهێزترین هۆرمۆنەکان کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر گەشەی ماسولکەکان و بەهێزبوونیان هەر لەبەر ئەمەشە بە درێژایی مێژووی لەشجوانی دەبینرێت ئەم هۆرمۆنە بەکاردەهێنرێت لە کۆرسی وشکبوون و گەورەبوونی ماسولکەکاندا.

هەموو شێوازەکانی تێستێسترۆن بۆ ئەم مەبەستانە بەکاردەهێنرێن لە لەشجوانیدا:

1- هانی دروستکردنی پرۆتین دەدات.
2- گەشەی ماسولکەکان زیاددەکات (کێش زیاددەکات).
3- ماسولکەکان بەهێزدەکات.
4- چڕی ئێسك دەپارێزێت و بەهێزی دەکات.
5- ژمارەی خڕۆکە سورەکان زیاددەکات.
6- چالاکبوونی لەش و هەست نەکردن بە ماندوبوون.
7- لەگەڵ هۆرمۆنە سترۆیدییەکانی تر بەکاردێت بۆ پاراستنی ڕێژەی تێستێسترۆن.
8- زوو چاکبوونەوەی ماسولکەکان لە پێکان.
9- بەهێزبوون و بڕوا بەخۆبوون.

کاریگەری لاوەکی بەکارهێنانی تێستێسترۆن:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات تا دەبێتە شێرپەنجە لەکاتی زیاد بەکارهێنانی.
6- کەم کردنەوەی ڕێژەی سپێرم.
7- دەنگگڕبوون لە ژناندا.
8- زیادکردنی مووی ڕوخسار لە ژناندا.
9- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی بۆیە ژنان باشترە تێستێسترۆن بەکارنەهێنن.
10- کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.
11- لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia.
12- قەڵەو بوون.
13- خەمۆکی.
14- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.

15- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی .LDL

16- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش .HDL

17- بەرزی فشاری خوێن.

18- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

19- ئازاری ماسولکە .Myalgia

کاریگەری بەکارهێنانی تێستێسترۆنی دەرەکی لەسەر ژێرلانك و ژێرمێشکە ڕژێن کە دەبێتە هۆی زۆربوونی کاریگەریە لاوەکیەکان:

بەکارهێنانی هۆرمۆنی تێستێسترۆنی دەرەکی بەهۆی دەرزییەوە بێت یان بەڕێگەی دەم وەك حەپ یان کەپسول کاریگەری دروستدەکات لەسەر تێکچوونی پەرچەپێدانەوە نەرێنی، تێستێسترۆن کاتێك لە خوێندا زۆرتربێت لە ڕێژەی ئاسایی خۆی کاردەکاتە سەر ژێرمێشکە ڕژێن و ژێرلانك بەوەی کە دەوەستێن لە دروستکردنی توخمە هۆرمۆن (GnRH)، لە کاتی دروستنەبوونی توخمە هۆرمۆنیشدا (GnRH) دروستکردنی هەردوو هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد و هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانە دەوەستێت، ئەم وەستانەش چەند کاریگەرییەکی خراپی هەیە لەوانە:

1- سستبوونی ژێرمێشکە ڕژێن و ژێرلانك هەتاوەکو ڕێژەی تێستێسترۆن دەگاتەوە ئاستی ئاسایی خۆی، هەندێك جار هۆرمۆنی تێستێسترۆن ڕێژەکەی لە ئاستی ئاسایی زۆر کەمتر دەبێتەوە بەهۆی ئەم سستبوونەوە.

2- وەستانی دروستکردنی هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد دەبێتە هۆی سستبوونی گونەکان لە نێرینەدا و شێوەی تورەکەی گونەکان خڕ (بچووك) دەبێتەوە بۆیە گونەکان ماوەیەکی زۆریان دەوێت هەتا چالاکدەبنەوە و دووبارە دەستدەکەنەوە بە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن.

3- وەستانی دروستکردنی هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد لە مێینەدا دەبێتە هۆی وەستان و/یان کەمبونی دروستکردنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن کە دوو هۆرۆنی سەرەکی مێینەن.

ئەمەش دەبێتە هۆی چەندین نیشانەی نەخوازراو لە مێینەدا، بۆیە هۆرمۆنی تێستێسترۆن نابێت بەهیچ شێوەیەك لە لایەن مێینەوە وەربگیرێت جگە لەو کاتانە نەبێت کە مێیە دەچێتە تەمەنی نائومێدییەوە بێگومان لەو کاتەشدا بەراوردی سوود و زیانەکانی دەکرێت، بۆیە دەوترێت بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بۆ ژنان لە یاری لەشجوانیدا گونجاو نین.

4- وەستانی دروستکردنی هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە ڕێگری دەکات لە بەرهەمهێنانی هێلکە لە مێینە و تۆو لە نێرینەدا بۆیە لە وانەیە ئەم وەستانە ببێتە هۆی نەزۆکی.

تێبینی: ئەم کاریگەرییانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی زۆربەی ئەم کاریگەرییە نەخوازراوانە بەدی دەکرێت لەکاتی بەکارهێنانی تێستێسترۆن دا، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا تێستێسترۆن کاریگەری ئەوتۆی نییە لەسەر جگەر و نابێتە هۆی ژەهراوییوونی.

تێستێسترۆن بەکارنایەت بۆ ئەم کەسانە:

1. هەبوونی نەخۆشی پرۆستات.
2. هەبوونی هەستیاری بەرامبەر تێستێسترۆن.
3. بۆخوار تەمەنی سێ ساڵ.
4. بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.
5. ئەوکەسانەی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە دەبێت زۆر بە وریاییەوە تێستێسترۆن وەربگرن لەوانە:
6. نەخۆشی دڵ.
7. بەرزی فشاری خوێن.
8. نەخۆشی گورچیلە.
9. نەخۆشی جگەر.
10. ناتەواوی لە پرۆستات (وەك هەبوونی کێشە لە کاتی میز کردندا).

تێستێسترۆن و ئەو هۆرمۆنانەی بنچینەیان تێستێسترۆنە

1- شێوازەکانی تێستێسترۆن (تێستێسترۆن و ئەستەرەکانی):

تێستێسترۆنی ساپیۆنات Testosterone Cypionate

تێستێسترۆنی ئینانسات Testosterone Enanthate

تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات Testosterone Propionate

تێستێسترۆنی فەنیل پرۆپایۆنات Testosterone Phenyl propionate

تێستێسترۆنی ئایسۆبیوتارەیت Testosterone Isobutyrate

تێستێسترۆن ئەندێکانۆوات Testosterone Undecanoate

تێستێسترۆنی سەسپێنشن Testosterone Suspension

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Sustanon® 250

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Sustanon® 100

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Testosterone Blend

تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات / ئینانسات بلێند (تێکەڵ)

تێستێسترۆنی پاچ Patch

تێستێسترۆنی جێڵ Gel

2- ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان تێستێسترۆنە:

یەکەم: ئەو هۆرمۆنانەی کە لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراون:

1- بۆڵدینۆنی ئەندیسایلینات (ئیکیوپوز) Undecylenate Boldenone
2- کلۆستیبۆڵی ئەسیتات Clostebol Acetate

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراون:

1- فلۆکسی مەستەرۆن (هاڵۆتێستین) Fluoxymesterone
2- میثاندرۆستینۆلۆن (دایناپول) Methandrostenolone
3- مەثیل تێستێسترۆن (ئاندرۆید) Methyltestosterone
4- کلۆرۆدای هایدرۆمەثیلتێستێسترۆن (تیورینابۆڵ) Chlorodehydromethyltestosteron

سێیەم: وەرگیراوە لە ethisterone:(17α-ethynyltestosterone)

-1 دانازۆڵ (دانۆکرین) Danazol

-1 شێوازەکانی تێستێسترۆن (تێستێسترۆن و ئەستەرەکانی)

تێستێسترۆنی سایپۆنات Testosterone Cypionate

تێستێسترۆنی ئینانسات Testosterone Enanthate

تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات Testosterone Propionate

تێستێسترۆنی فەنیل پرۆپایۆنات Testosterone Phenyl propionate

تێستێسترۆنی ئایسۆبیوتارەیت Testosterone Isobutyrate

تێستێسترۆن ئەندێکانۆوات Testosterone Undecanoate

تێستێسترۆنی سەسپێنشن Testosterone Suspension

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Sustanon® 250

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Sustanon® 100

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Testosterone Blend

تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات / ئینانسات بلێند (تێکەڵ)

تێستێسترۆنی پاچ Patch

تێستێسترۆنی جێڵ Gel

تێستێسترۆن بەچەند شێوەی جیاواز هەیە کە هەمان کاریگەری لەسەر لەش دروستدەکەن، زۆربەی شێوازەکانی تێستێسترۆن لە تێستێسترۆن و ئەستەرێك Ester پێکدێت، ئەستەر ئەو ئاوێتە ئەندامییانەن کە کۆمەڵەی کاربۆکسیلیان تێدایە، کۆمەڵەی ئەلکیل شوێنی هایدرۆجینی کۆمەڵەی هایدرۆکسیلی گرتۆتەوە، سوودی ئەم ئەستەرانەش ڕێکخستنی کاتی بڵاوبوونەوەی تێستێسترۆنە بۆ ناو خوێن و بۆ نموونە ئەستەری پرۆپایۆنات Propionate کاتێك دەخرێتە سەر هۆرمۆنی تێستێسترۆن وا لە تێستێسترۆن دەکات بۆ ماوەیەکی کەم لە لەشدا بمێنێتەوە وە کاریگەری خێرای

دەردەکەوێت لە لەشدا بەڵام ئەستەری سایپۆنات Cypionate کاتێک دەخرێتە سەر هۆرمۆنی تێستێسترۆن وادەکات تێستێسترۆن بۆ ماوەیەکی درێژ لە لەشدا بمێنێتەوە وە کاریگەری لەلەشدا زۆر خاو دەبێت، هەر شێوازێك لە شێوازەکانی تێستێسترۆن سوودی تایبەت بە خۆی هەیە و بۆ مەبەستێك بەکاردێت لە ڕووی تەندروستیەوە و وە لە یاری لەشجوانیشدا بەڵام ئەوەمان بیر نەچێت کە تێستێسترۆن هەمان سوودی هەیە ئەوەی ئەگۆڕێت تەنها ئەستەرەکەیە پشت بەخوای گەورە باسیان دەکەین.

تێبینی: ئەو ئەستەرانەی زۆر دەمێننەوە لە لەشدا کاریگەری کەمتریان هەیە لەسەر لەش وەك لە ئەستەرانەی کەم دەمێننەوە لە لەشدا بۆ نموونە ئەگەر 100mg لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات بەکاربهێنرێت ئەوا نزیکەی 83mg کاردەکات لە لەشدا بەڵام ئەگەر 100mg لە تێستێسترۆنی سایپۆنات بوو ئەوا تەنها 70mg کاردەکات لە لەشدا، هەموو شێوازەکانی تێستێسترۆن ڕێژەی ئانابۆلیکی 100 و ڕێژەی ئەندرۆجینی 100 واتە هەمان کاریگەری ئانابۆلیك و ئەندرۆجینی هەیە.

تێستێسترۆنی سایپۆنات Testosterone Cypionate



ناوی بازرگانی: Trade Name or Brand Name

Depo-testosterone

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بە ڕێژەی. 50mg/ml , 100mg/ml , 125mg/ml , 200mg/ml

تایبەتمەندی سایپۆنات:

کاتێك ئەستەری سایپۆنات زیاددەکرێت بۆ تێستێسترۆن ئەوا تێستێسترۆن کەمتر جەمسەردارتر دەبێت لە تێستێسترۆن کاتێك بە تەنها بێت وە زۆر خاوتر هەڵئەمژرێت و ئەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر بمێنێتەوە لە لەشدا، ماوەی مانەوەی دەگاتە نزیکەی دوو هەفتە و زیاتریش ئەمەش گرنگی خۆی هەیە لەوانە:

1- بۆ ماوەیەکی زۆر تێستێسترۆن لە خوێندا دەمێنێتەوە بۆ ئەوەی زۆرترین کاریگەری هەبێت.
2- دەتوانرێت هەفتەی یەك جار بەکار بهێنرێت.
3- بۆ کۆرسی گەورەبوون و کۆرسی وشکبوون بەکاردێت.

لایەنە خراپەکانی ئەم ئەستەرە:

1- لەکاتی دەرکەوتنی کاریگەری خراپ لەسەر بەکارهێنەر بەئاسانی کۆنترۆڵ ناکرێت و کاتێکی زۆری دەوێت بۆ چوونەدەرەوەی لە لەشدا.
2- مانەوەی ئەستەرەکە لە لەشدا بۆ ماوەیەکی زۆر هەندێك جار ئاوسان لە شوێنەکەی دروستدەبێت بەداخەوە هەندێك کەس بە گەورەبوون لێی تێدەگەن!

تێستێسترۆنی ئینانسات Testosterone Enanthate



ناوی بازرگانی: Testobolin , Delatestryl

شێوە و ڕێژە و تایبەت مەندی ئەستەرەکەی هەروەکو سایپۆنات وایە.

تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات Testosterone Propionate



ناوی بازرگانی: Oreton

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بە ڕێژەی 25mg/ml , 50mg/ml , 100mg/ml.

تایبەتمەندی پرۆپایۆنات:

کاتێک ئەستەری پرۆپایۆنات دەخرێتە سەر تێستێسترۆن تەمەنی بەبەراورد لەگەڵ هەردوو ئەستەری سایپۆنات و ئینانسات زۆر کەم دەبێتەوە بەڵام زۆر بە خێرایی کاردەکات و کاریگەرییەکەی خێراتر دەردەکەوێت لە لەشدا بۆ ماوەی ڕۆژێك بۆ سێ ڕۆژ ئەوپەڕی لە لەشدا دەمێنێتەوە ئەمەش لایەنی باش و لایەنی خراپی هەیە.

سوودەکانی پرۆپایۆنات:

1- کاریگەری خێرای هەیە.
2- باشترین شێوەی تێستێسترۆنە کە لە کاتی کۆرسی وشکبووندا بەکاربهێنرێت، چونکە کاریگەری لاوەکی کەمتری هەیە لە شێوازەکانی تر.
3- خێرا دەکرێتە دەرەوە لە لەشدا واتە خێراتر دەتنوارێت کۆنترۆڵ بکرێت لە کاتی دەرکەوتنی کاریگەری لاوەکی.

لایەنە خراپەکانی پرۆپایۆنات:

1- هەستکردن بە ئازارێکی زۆر لە شوێنی لێدانی دەرزیەکەدا، پێویستە شوێنی لێدانی دەرزیەکە بگۆڕدرێت بۆ ئەوەی زیان بە ماسولکەی لێدراو نەکەوێت.
2- دەبێت هەموو ڕۆژێك یان ڕۆژ نە ڕۆژێك بەکاربهێنرێت چونکە کەم دەمێنێتەوە لە لەشدا.



تێستێسترۆنی فەنیل پرۆپایۆنات Testosterone Phenyl propionate

ناوی بازرگانی: Testolent

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 100mg/ml هەیە.

دەربارەی فەنیل پرۆپایۆنات

یەکێکە لەو ئەستەرانەی کە وا لە تێستێسترۆن دەکات زۆر خێرا کاربکات لە لەشدا وەکو تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات وایە، بەڵام فەنیل پرۆپایۆنات کاتێکی زیاتر دەمێنێتەوە لە لەشدا بۆیە گونجاوترە لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات.

تێستێسترۆنی ئایسۆبیوتارەیت

Testosterone Isobutyrate



ناوی بازرگانی: Agovirin Depot

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بە ڕێژەی .25mg/ml , 50mg/ml

تایبەتمەندی ئایسۆبیوتارەیت:

یەکێکە لە ئەستەرە تەمەن درێژەکان کە زۆر بەخاوی بڵاو دەبێتەوە بۆ ناو خوێن و بەخاوی کاردەکات.

تێستێسترۆن ئەندێکانۆوات Testosterone Undecanoate



ناوی بازرگانی: Andriol

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی کەپسول Capsule هەیە.

بە ڕێژەی 40mgلە هەر کەپسولێکدا.

دەربارەی تێستێسترۆنی ئەندێکانۆوات

کاتێک ئەستەری ئەندێکانۆوات دەشخرێتە سەر تێستێسترۆن توانای توانەوەی لە چەوریدا زیاتر دەکات، وادەکات تێستێستروۆن بۆماوەیەکی زیاتر بمێنێتەوە لە لەشدا، هەروەها لە کۆمەڵەی Alpha Alkylated 17 بۆ ئەوەی بتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت، هەرچەندە گروپی AA 17 ترسناکن لەسەر جگەر بەڵام تێستێسترۆنی ئەندێکانۆوات هیچ کاریگەرییەکی خراپی نییە لەسەر جگەر کە مەترسی ژەهراویی بوونی جگەری هەبێت ئەمەش تایبەتمەندییەکی جیاوازی پێدەبخشێت لە زۆربەی زۆری سترۆییدە ئانابۆلیکییەکانی تر کە لەڕێگەی

دەمەوە وەردەگیرێن، ئەگەر بەرێژەی بەرز بەکاربێت ئەوا لەوانەیە گۆڕانکاری لە ئەنزیمەکانی جگەردا دروستبکات، بۆیە پێویستە لە ژێر سەرپەرشتی ڕاهێنەری شارەزا نەبێت بەکارنەهێنرێت.

تێستێسترۆنی ئەندێکانۆوات Testosterone Undecanoate

ناوی بازرگانی: Nebido



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 250mg/ml لە نیبیدۆ 1000mg/4ml هەیە.

دەربارەی ئەندێکانۆوات

ئەم ئەستەرە زۆر بەخاوی بڵاودەبێتەوە بۆناو خوێن و بۆیە بۆ ماوەیەکی زۆر لە لەشدا دەمێنێتەوە و بەشێوەیەکی لەسەرخۆ کاردەکات لە لەشدا، وا دروستکراوە کە تا 14 ڕۆژ کاریگەری دروستدەکات لەسەر ڕێژەی تێستێسترۆنی لەش.

تێستێسترۆنی سەسپێنشن Testosterone Suspension

ناوی بازرگانی: Andronaq



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بە ڕێژەی 50mg/ml و 100mg/ml.

دەربارەی سەسپێنشن

تێستێسترۆنی سەسپێنشن هیچ جۆرە ئیستەرێکی تێدانیە بۆیە زۆر بەخێرایی بڵاو دەبێتەوە بۆ ناو خوێن و

کاریگەری خێراو بەهێز دروستدەکات لەلەشدا ئەمەش دەبێتە هۆی خێرا گەشەکردنی ماسولکەکان هەر لەبەر ئەمەشە بە بەهێزترین شێوەی تێستێسترۆن دادەنرێت، زۆر کەم لە لەشدا دەمێنێتەوە بۆیە ڕۆژانە بەکاردەهێنرێت.

تێستێسترۆنی بڵێند (تێکەڵ) Sustanon® 250

ناوی بازرگانی: Sustanon® 250

شێوە و ڕێژە:



بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 250mg/ml.

دەربارەی سوستانۆنی® 250

ئەم شێوازەی تێستێسترۆن لە تێکەڵەی چوار ئەستەری تێستێسترۆن پێکدێت کە ئەمانەن:

30mg لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات

60mg لە تێستێسترۆنی فەنیل پرۆپایۆنات

60mg لە تێستێسترۆنی ئایسۆکاپرۆوات

100mg لە تێستێسترۆنی دێکانۆوات

سوستانۆن® 250 بە یەکێك لە هەرە بەهێزترینی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان دادەنرێت بەهۆی کۆبوونەوەی ئەم چوار جۆرە ئەستەرەی تێستێسترۆن لەیەك شووشەی یەك ملیلتردا (ئەمپول) کەوا دەکات کاریگەری خێرا و درێژ خایەن دروستبکات لەلەشدا، بەکاردێت لە کۆرسی گەورەبوون و وشکبووندا و زیاتر لە کاتی کۆرسی گەورەبووندا بەهۆی ئەو کاریگەرییە بەهێزەی دروستی دەکات لە لەشدا، ماوەی مانەوەی لە لەشدا هەندێك جار دەگاتە 21 ڕۆژ.

تێستێستڕۆنی بلێند (تێکەڵ) Sustanon® 100

ناوی بازرگانی: Sustanon® 100

شێوە و ڕێژە: بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە، بەڕێژەی 100mg/ml.

دەربارەی سوستانۆنی® 100

ئـەم شـێوە تێستێسـترۆنە لـە تێکـەڵکردنی سـێ شـێوەی تێستێسـترۆن دروسـتکراوە کەبـەم شێوەیەی خوارەوەیە:

20mg لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات

40mg لە تێستێسترۆنی فەنیل پرۆپایۆنات

40mg لە تێستێسترۆنی ئایسۆکاپرۆوات

تێکەڵکردنی ئەم سێ شێوازەی ئەستەری تێستێسـترۆن لـە یەك شووشـەی (ئـەمپول) وا دەکات کاریگەری خێرای هەبێت لەسەر لەش و ماوەی کەمتر بمێنێتەوە لە لەشدا بە بەراورد بـە سوسـتانۆن® 250.

تێستێسترۆنی بلێند (تێکەڵ) Testosterone Blend

ناوی بازرگانی: Omnadren

شێوە و ڕێژە: بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 250mg/ml هەیە.

دەربارەی ئۆمنادرین



ئەم شێوە تێستێسترۆنە لە تێکەڵەی چوار شـێوازی تـری تێستێسـترۆن پێکـدێت بـەم شێوازەی خوارەوە:

30mg لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات

60mg لە تێستێسترۆنی فەنیل پرۆپایۆنات

60mg لە تێستێسترۆنی ئایسۆکاپرۆوات

100mg لە تێستێسترۆنی کاپرۆوات

تێکەڵ کردنی ئەم چوار شێوازەی تێستێسترۆن لەیەك شووشەدا (ئەمپول) وا دەکات بەشێکی خێرا بڵاو بێتەوە بۆناو خوێن و خێرا کاربکات و بەشێکیشی بۆماوەیەکی درێژ بمێنێتەوە لە لەشدا تا کاریگەری خاو دروستبکات لە لەشدا، هەرهەموویان بەیەکەوە ئەم تایبەتمەندییە بە تێستێسترۆن دەبەخشن کە کاریگەری خێرای دەردەکەوێت لەسەر لەش و بۆماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوە لە لەشدا، تێستێسترۆنی بڵێند وەك و تێستێسترۆنی سوستانۆن وایە تەنها لەیەك ئەستەردا جیاوازن.

تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات / ئینانسات بڵێند (تێکەڵ)

ناوی بازرگانی: ®Testoveron

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە:

بەسێ ڕێژە هەیە:

1- 1- 20mg/55mg/ml لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات و ئینانسات.
2- 25mg/110mg/ml لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات و ئینانسات.
3- 50mg/200mg/ml لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات و ئینانسات.

دەربارەی تێستۆڤیرۆن

یەکێکە لە تێکەڵەکانی تێستێسترۆن کە لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات و ئینانسات پێکدێت، بەشێوەیەکی زۆر خێرا کاردەکات لە لەشدا و بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ دەمێنێتەوە لەلەشدا کە نزیکەی دووهەفتە دەبێت.

تێستێسترۆنی پاچ Patch



ناوی بازرگانی: Androderm

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی پاچ patch هەیە، پاچ پارچەیەك لە دەرمانەكەی لەسەر جێگیركراوە و بە پێستەوە دەلكێت و دەرمانەكە بەپێی كات هەڵدەمژرێت، بەڕێژەی 12.2mg یان 24.3mg لە تێستێسترۆن لە هەر پاچێكدا و ڕێژەی تریشی زۆرە، ئەم پاچە زۆربەی جار بە دووهێزی سەرەكی هەیە كە 2.5mgو 5mg.

بەكارهێنانەكەی بەپێی ڕێژەكەی دەگۆڕێت، باشتر وایە پێش خەوتن بەكاربهێنرێت دوای پاككردنەوەی شوێنەكە كە قۆڵ یان پشت یان ڕان یان سك لە شوێنی مەبەست دەدرێت، باشتر وایە هەرشوێنێك پاچەكەی لێدرا تاكو یەك هەفتە نەدرێتەوە لە هەمان شوێن چونكە هەندێك جار دەبێتە هۆی ڕووشانی پێستەكەو هەروەها كاریگەری لەهەمان شوێندا كەمتر دەبێتەوە.

تێستێسترۆنی جێڵ Gel



ناوی بازرگانی: AndroGel

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی جێڵە .Gel

لە 1% تێستێسترۆن هەیە لە 2.5gram لە جێڵەكەدا یان

لە 1% تێستێسترۆن هەیە لە 5gram لە جێڵەكەدا.

بۆ پیاوان 5gram بەكاردەهێنرێت لە ڕۆژێكدا، لە قۆڵ و پشت و ڕان و سك ئەدرێت، لە دوای 30 دەقە بڵاودەبێتەوە بۆ ناوخوێن و ڕێژەی تێستێسترۆن بەرزدەكاتەوە بەمەش كاریگەری تێستێسترۆن دروستدەبێت لەسەر لەش.

2- ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان تێستێسترۆنە

یەکەم: ئەو هۆرمۆنانەی کە لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراون:

1- بۆڵدینۆنی ئەندیسایلینات (ئیکیوپوز) Undecylenate Boldenone

3- کلۆستیبۆڵی ئەسیتات Clostebol Acetate

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراون:

4- فلۆکسی مەستەرۆن (هالۆتێستین) Fluoxymesterone

5- میثاندرۆستینۆلۆن (دایناپول) Methandrostenolone

5- مەثیل تێستێسترۆن (ئاندرۆید) Methyltestosterone

6- کلۆرۆدای هایدرۆمەثیل تێستێسترۆن (تیورینابۆڵ) Chlorodehydromethyltestosteron

سێیەم: وەرگیراوە لە ethisterone:(17α-ethynyltestosterone)

2- دانازۆڵ (دانۆکرین) Danazol

یەکەم: ئەو هۆرمۆنانەی کە لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراون

1- بۆڵدینۆنی ئەندیسایلینات (ئیکیوپوز) Undecylenate Boldenone

3- کلۆستیبۆڵی ئەسیتات Clostebol Acetate



بۆڵـدینۆنی ئەندیسـایلینات Undecylenate

Boldenone

ناوی بازرگانی: Equipoise®

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 25mg/ml، 50mg/ml هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 100 و کاریگەری ئەندرۆجینی 50 هەیە.

بەکارهێنانی ئیکیوپوز (بۆڵدینۆن) لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ زیادکردنی کێشی لەش و زیادکردنی گەشـەی ماسولکە بەتاییـەت دوای نەشـتەرگەری یـان هەر هۆکارێك کە بووبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش.
2- چارەسـەری شاشـبوونی ئێسـك بـە گشـتی و بەتاییـەتی لای ئـەو ئافرەتانـەی کـە لـە تەمـەنی نائومێدیان کە بە نەخۆشی Osteoporosis دەناسرێت.

بۆڵـدینۆن لـە ئێسـتادا بـەکارناهێنرێت لـە ڕووی پزیشـکیەوە بـۆ مـرۆڤ بـەڵکو زیـاتر لـە پزیشـکی ڤێرتەرنەریدا بەکاردێت بۆ زیادکردنی کێش و بەهێزکردنی ئەسپ.

بەکارهێنانی بۆڵدینۆن لە لەشجوانیدا:

1- دەبێتە هۆی دروستکردنی پرۆتین کە بۆ گەشەی ماسولکەکان پێویستە.
2- گەورەبوونی قەبارەی ماسولکە.
3- بەهێزبوونی ماسولکە.
4- بەهێزبوون و چالاکبوون.
5- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.
6- کۆکردنەوە (خەزنکردن)ی نایترۆجین.
7- زوو چاکبوونەوەی ماسولکەکان لە پێکان.
8- ئارەزووی خواردن زیاددەکات.
9- سوتاندنی چەوری.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی بۆڵدینۆن:

کاریگەریی ئەندرۆجینی :

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.
6- دەنگگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەش بەگشتی و تێکچوونی سووڕی مانگانە.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

بۆڵـدینۆن ئاڕۆماتـایز دەبێـت و دەگۆڕێـت بـۆ ئیسـترادیۆڵ (ئیسـترۆجین) بۆیـە دەبێتـە هـۆی دروستکردنی کاریگەری ئیسترۆجینی بەڵام زۆر کەمتر لە تێستێسترۆن لەوانەش:

9- کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.
10- لـە ڕادەبـەدەری گەشـەی سـنگی پیـاوان و لێکچـوونی بـە سـنگی ژنـان کـە پێـی دەوترێـت Gynecomastia.
11- قەڵەو بوون.

کاریگەری لەسەر جگەر:

بۆڵـدینۆن لـە گروپـی 17 ئـەلفا ئەلکیلەیتـد نیـە بۆیـە نابێتـە هـۆی ژەهراویبـوونی جگـەر و هـیچ کاریگەرییەك لەسەر جگەر دروست ناکات.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

12- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.
13- بەرزبوون‌ـــەوەی ئاســـتی کۆلیســـترۆڵ و چـــەوری زیانبەخشـــی LDL و چـــەوری ســـیانی Triglyceride.
14- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش .HDL
15- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

کاتی بەکارهێنانی بۆڵدینۆن لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

16- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

دەربارەی بۆڵدینۆن

بۆڵدینۆن لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە بە هەمان شێوەی تێستێسترۆن کاردەکات لە لەشدا بەڵام جیاوازترە لە تێستێسترۆن بەوەی کاریگەری ئەندرۆجینی بۆ نیوەی تێستێسترۆن کەمکراوەتەوە هەروەها زۆر کەمتر لە تێستێسترۆن ئاڕۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترۆجین، واتە کاریگەری ئەندرۆجینی و ئیسترۆجینی کەمترە لە تێستێسترۆن، بۆڵدینۆن دەچێتە سەر وەرگرەکانی ئەندرۆجین و کاریگەری ئانابۆلیکی دروستدەکەن لەسەر لەش بەهۆی بوونی ئەستەری ئەندیسایلینات (ترشی ئەندیسایلینۆیك) کاریگەری هێواش و لەسەر خۆ دروستدەکات لەسەر لەش، بەهۆی بوونی ئەندیسایلیناتەوە بۆڵدینۆن بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە لە لەشدا، بەهۆی ئەم تایبەتمەندیانەوە بۆڵدینۆن لە هەردوو کۆرسی وشکبوون و گەورەبووندا بەکاردێت.

کلۆستیبۆڵی ئەسیتات Clostebol Acetate



ناوی بازرگانی: Megagrisevit-Mono®

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ یان دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 15mg هەیە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 20mg/ml هەیە بەشێوەی دەرزی.

کاریگەری ئانابۆلیکی 25 و کاریگەری ئەندرۆجینی 46 هەیە.

بەکارهێنانی کلۆستیبۆڵ لە لەشجوانیدا:

1- دەبێتە هۆی دروستکردنی پرۆتین کە بۆ گەشەی ماسولکەکان پێویستە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- بەهێزبوون و چالاکبوون.
4- کۆکردنەوەی نایترۆجین.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی کلۆستیبۆڵ:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.

لە ژناندا:

5- دەنگگڕبوون.
6- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
7- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

کلۆستیبۆڵ لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد نیە بۆیە نابێتە هۆی ژەهراوییبوونی جگەر و هیچ کاریگەرییەك لەسەر جگەر دروستناکات.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

8- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.
9- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش .HDL

10- بەرزبوونی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆرمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی کلۆستیبۆڵ لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

11- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism

دەربارەی کلۆستیبۆڵ

ئەم هۆرمۆنە لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە، کاریگەری ئەندرۆجینی و ئانابۆلیکی لاوازی هەیە، ئەستەری ئەسیتاتی Acetic acid بۆ زیادکراوە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی هێواش و لەسەرخۆ کاریکات لە لەشدا هەروەها بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لە لەشدا، کلۆستیبۆڵ ئارۆماتایز نابێت و کاریگەری ئیسترۆجین دروست ناکات، مەترسیدارنیە لەسەر جگەر، هەندێك جار ڤیتامین b6 و b12 بۆ زیاددەکرێت وەك بەهێزکەرێك، لە کۆرسی وشکبووندا زیاتر بەکاردێت.

شێوازەکانی کلۆستیبۆڵ:

1- کلۆستیبۆڵی ئەسیتات
2- کلۆستیبۆڵی کاپرۆوات
3- کلۆستیبۆڵی پرۆپایۆنات
4- مەثیل کلۆستیبۆڵ
5- نور کلۆستیبۆڵی ئەسیتات

بەڵام تەنها کلۆستیبۆڵی ئەسیتات بڵاوە بەکاردێت.

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد

1- فلۆکسی مەستەرۆن (هاڵۆتێستین) Fluoxymesterone
2- میثاندرۆستینۆلۆن (داینابول) Methandrostenolone
3- مەثیل تێستێسترۆن (ئاندرۆید) Methyltestosterone
4- کلۆرۆدای هایدرۆمەثیل تێستێسترۆن (تیورینابۆڵ) Chlorodehydromethyltestosteron



فلۆکسی مەستەرۆن Fluoxymesterone

ناوی بازرگانی: Halotestin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 2mg، 2.5mg، 5mg، 10mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 1900 و کاریگەری ئەندرۆجینی 850 هەیە.

بەکارهێنانی هاڵۆتێستین لە ڕووی پزیشکییەوە :

1- بـۆ چارەسـەری ئـەو کەسـانەی کـە هۆرمـۆنی نێرینـەیان کەمـە (هۆرمـۆنی تێستێسـترۆن) Hypogonadism.
2- بەکاردێت بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مەمك (لەو ژنانەدا کە لە تەمەنی نائومێدیان).
3- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
4- بۆ زیادکردنی کێشی لەش و زیادکردنی گەشـەی ماسولکە بەتاییـەت دوای نەشـتەرگەری یـان هەر هۆکارێك کە بووبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش.

بەکارهێنانی هاڵۆتێستین لە لەشجوانیدا:

1- گەورەبوونی قەبارەی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- گەشەی ماسولکە.
4- چارەسەری شکاوی ئێسك.

5- بەهێزبوون و چالاکبوون.

6- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی هاڵۆتێستین:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.

2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.

3- زیادکردنی مووی لەش.

4- چەوربوونی پێست.

5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

6- دەنگگڕبوون.

7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.

8- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی بۆیە نابێت ژنان ئەم هۆرمۆنە بەکاربهێنن.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی ئەوتۆی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

هاڵۆتێستین لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتایبەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

9- هەوکردنی جگەر.

10- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

11- ژەهراوییوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

12- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.

13- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL.

14- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

15- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆڕمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی هاڵۆتێستین لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

16- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.

17- ئاوسان.

18- دروستکردنی ئازار لە سنگدا.

19- توڕەبوون و هەڵچوون.

دەربارەی هاڵۆتێستین

هاڵۆتێستین یەکێکە لە هۆڕمۆنە زۆر بەهێزەکان لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە، کاریگەری ئانابۆلیکی و ئەندرۆجینی زۆر بەهێزی هەیە، دەچێتە سەر وەرگرەکانی ئەندرۆجین و زۆر بەخێرایی کاردەکات کە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێز کە دەبێتە هۆی گەشەی ماسولکەکان، بەهۆی ئەنزیمی 5α-reductase دەگۆڕێت بۆ DHT و کاریگەری ئەندرۆجینی بەهێز دروستدەکات لەسەر لەش، گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدی بۆ زیادکراوە بۆ ئەوەی لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت و هەر ئەم ئەنزیمەش دەبێتە هۆی تێکچوون و ژەهراویبوونی جگەر، ئاڕۆماتایز نابێت و کاریگەری ئیسترۆجینی نیە ئەمەش وای کردوە لە کۆرسی وشکبووندا بەکاربهێنرێت بۆ دەستکەوتنی ماسولکەی جوان و وشك چونکە هاڵۆتێستین نابێتە هۆی کۆبوونەوەی ئاوی ژێرپێست و چەوربوونی ماسولکە.

ميثاندرۆستينۆلۆن Methandrostenolone يان

ميثاندداينۆن Methandienone



ناوی بازرگانی: Dianabol

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 2.5mg ،5mg ،10mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 210-90 و کاریگەری ئەندرۆجینی 60-40 هەیە.

بەکارهێنانی داینابول (داینابول) لە ڕووی پزیشکییەوە :

بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی کە هۆرمۆنی نێرینەیان کەمە (هۆرمۆنی تێستێسترۆن) .Hypogonadism

بەکارهێنانی داینابول لە لەشجوانیدا:

1. دەبێتە هۆی دروستکردنی پرۆتین کە بۆ گەشەی ماسولکەکان پێویستە.
2. گەورەبوونی قەبارەی ماسولکە.
3. بەهێزبوونی ماسولکە.
4. بەهێزبوون و چالاکبوون.
5. زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.
6. کۆکردنەوەی نایترۆجین.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی داینابول:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

6- دەنگگڕبوون.

7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.

8- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

داینابول ئارۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترادیۆڵ (ئیسترۆجین) و مەثیل ئیسترادیۆڵ بۆیە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئیسترۆجینی لەوانەش:

9- کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.

10- لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia.

11- قەڵەو بوون.

12- خەمۆکی.

کاریگەری لەسەر جگەر:

داینابول لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتایبەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

13- هەوکردنی جگەر.

14- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

15- ژەهراوییبوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

16- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.

17- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL.

18- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

19- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆرمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی دایناپول لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە

20- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism

دەربارەی دایناپول

دایناپول یەکێکە لە ئانابۆلیك ئەندرۆجینیك سترۆیدەکان هەروەها یەکێکیە لە هۆرمۆنە زۆر بڵاوەکان کە بەکاردەهێنرێت لە لایەن یاریزانانی لەشجوانیەوە، دایناپول لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە بەڵام زۆر جیاوازە لە تێستێسترۆن بەوەی کە کاریگەری ئەندرۆجینی کەمکراوەتەوە هەروەها کاریگەری ئانابۆلیکی زیادکراوە کە گرنگە بۆ گەشەی ماسولکەکان، کۆمەڵەی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدی بۆ زیادکراوە بۆ ئەوەی بتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت هەر ئەم کۆمەڵەیەشە وای لێدەکات کە کاریگەری ژەهراوی دروستبکات لەسەر جگەر، بۆیە باشتر وایە لە شەش هەفتە زیاتر بەکانەهێنرێت و نابێت لەگەڵ ئەو هۆرمۆنانەشدا بەکاربهێنرێت کە ئەم ئەنزیمەیان تێدایە، بەهۆی ئەنزیمی 5α-reductase دەگۆڕێت بۆ DHT و کاریگەری ئەندرۆجینی دروستدەکات لەسەر لەش بەتایبەت لە پێست و سەلکی موو و پرۆستاتدا کەئەم ئەنزیمەیان تێدا بڵاوە، دایناپول ئارۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترادیۆڵ (ئیسترۆجین) و مەثیل ئیسترادیۆڵ بەڵام هیچ کاریگەریەکی پرۆجیسترۆنی دروست ناکات لەسەر لەش، باشتر وایە ئۆمیگا 3 بەکاربهێنرێت بۆ پاراستنی چەوری سوود بەخش چونکە دایناپول دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی HDL، لەبەر ئەوەی ئاوی زۆر کۆدەکاتەوە لەژێر پێستدا بۆیە زۆر بەکەمی لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت و زیاتر بۆ کۆرسی گەورەبوون بەکاردێت، ئەم هۆرمۆنە بەکاردێت لەلایەن کەسانی سەرەتا و کەسانی پێشکەوتوو (پاڵەوان)ەوە بەتایبەت بۆ یاریزانانی سەرەتا بەهۆی ئەوەی کە دەبێتە هۆی زیادکردنی کێشی لەش کە یاریزان چەند کیلۆیەك زیاددەکات لەماوەی سێ بۆ پێنج هەفتەدا.

مەثیل تێستێسترۆن Methyltestosterone

ناوی بازرگانی: Methandriol & Android

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet یان کەپسول Capsule هەیە.

ڕێژەی دیاری نەکراوی هەیە هەرکۆمپانیایەك و بەڕێژەیەکی تایبەت بەخۆی دروستی دەکات.

کاریگەری ئانابۆلیکی 60-20 و کاریگەری ئەندرۆجینی 60-30 هەیە.

بەکارهێنانی ئاندرۆید لە ڕووی پزیشکییەوە :

1- بەکاردێت بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مەمك (لەو ژنانەدا کە لە تەمەنی نائومێدیان).
2- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis
3- بـۆ چارەسـەری ئـەو کەسـانەی کـە هۆرمـۆنی نێرینـەیان کەمـە (هۆرمـۆنی تێستێسـترۆن) Hypogonadism.

بەکارهێنانی ئاندرۆید لە لەشجوانیدا:

یەکێکە لە هۆرمۆنە بێهێزەکان، کاریگەری زۆر کەمی هەیە لە سەر لەش، بەهۆی بـوونی کاریگـەری لاوەکـی زۆرەوە لـە ئێسـتادا ئـەم هۆرمۆنـە بـەکارناهێنرێت بـەڵکو سـوودی لێبیـنراوە بـۆ دۆزینـەوەی هۆرمۆنی پێشکەوتووتر لەم هۆرمۆنە لەگەڵ کەمکردنەوەی کاریگەریە نەخوازراوەکانی.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئاندرۆید:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.

لە ژناندا:

5- دەنگگڕبوون.
6- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
7- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

ئاندرۆید ئاڕۆماتایز دەبێت دەگۆڕێت بۆ ئیسترۆجین ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئیسترۆجینی بەهێز لەسەر لەش وەك:

8- کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.
9- لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia.
10- قەڵەو بوون.

کاریگەری لەسەر جگەر:

ئاندرۆید لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتاییەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

11- هەوکردنی جگەر.
12- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.
13- ژەهراوییوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

14- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.
15- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL و چەوری سیانی Triglyceride.
16- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.
17- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا :

لە کاتی بەکارهێنانی ئاندرۆید لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

18- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

دەربارەی ئاندرۆید

یەکێکە لە یەکەمین سترۆیدەکان کە لە ڕێگای دەمەوە وەرگیراوە، لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە و بە بنچینەی چەندین هۆرمۆنی تر دادەنرێت، بەهۆی بوونی کاریگەری زۆری نەخوازراوەوە لە هیچ جۆرە کۆرسێکدا بەکارنایەت، یەکێکی تر لە هۆکارەکانی ئەوەیە کە ئاندرۆید خاوەنی کاریگەری لاوازی ئەندرۆجینی و ئانابۆلیکە ئەمەش وادەکات کە کاریگەری ئەوتۆی نەبێت بۆیە لە ئێستادا بەکارنایەت.

کلۆرۆدای هایدرۆمەثیل تێستێسترۆن Chlorodehydromethyltestosteron



ناوی بازرگانی: (Turinabol (T.bol

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 1mg ، 5mg ، 10mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی لە 100 کەمترە و

کاریگەری ئەندرۆجینی نەزانراوە.

بەکارهێنانی تیورینابۆڵ لە لەشجوانیدا:

1- گەشەی ماسولکە زیاددەکات.
2- چڕبوونی ماسولکە و پتەوبوونی.
3- بەهێزبوونی ماسولکە.
4- بەهێزبوونی ئێسك.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی تیورینابۆڵ

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

6- دەنگگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەش.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

تیورینابۆڵ ئارۆماتایز نابێت و ناگۆڕدرێت بۆ ئیسترۆجین بۆیە کاریگەری ئیسترۆجینی دروست ناکات.

کاریگەری لەسەر جگەر:

تیورینابۆڵ لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتایبەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

9- هەوکردنی جگەر.
10- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.
11- ژەهراویبوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

12- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.
13- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL.
14- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.
15- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆرمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی تیورینابۆڵ لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

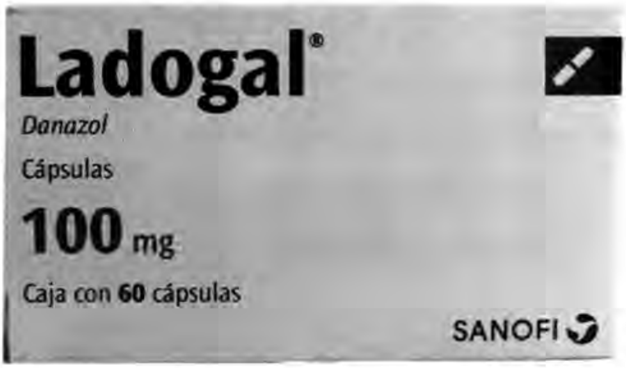
16- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

دەربارەی تیورینابۆڵ

تیورینابۆڵ لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە هاوشێوە و جێگرەوەی ديناپولە، تیورینابۆڵ ئارۆماتایزنابێت و کاریگەری ئیسترۆجین دروست ناکات لەسەر لەش هەروەها کاریگەری ئەندرۆجینی لاوازتری هەیە لە دیناپول بەڵام دیناپول کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزتری هەیە لە تیورینابۆڵ.

سێیەم: وەرگیراوە لە ethisterone (17α-ethynyltestosterone)

7- دانازۆڵ (دانۆکرین) Danazol



دانازۆڵ Danazol

ناوی بازرگانی: Danocrine

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ هەیە.

بەڕێژەی 50mg، 100mg، 200mg هەیە.

بەکارهێنانی جیاوازە بەپێی جۆری نەخۆشییەکە دەگۆڕێت.

بەکارهێنانی دانۆکرین لە ڕووی پزیشکییەوە :

1- چارەسەری نەخۆشی Angioedema(هەڵئاوسانی موولوولەکانی خوێن یان بەشەکانی ژێر پێست) کە نەخۆشییەکی بۆماوەییە دروستدەبێت لەئەنجامی بوونی وەرەم لە ڕوخسار بە تایبەت لێوەکان یان زمان یان لە مل یان لە دەست و پێیەکاندا.

2- بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشی Endometriosis کە نەخۆشیەکە تووشی ژنان ئەبێت.
3- چارەسەری گەورەبوونی سنگ.
4- بوونی ئازار لە سنگدا.

بەکارهێنانی دانۆکرین لە لەشجوانیدا:

1- گەورەبوونی ماسولکە.
2- دژە ئیسترۆجین.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی دانۆکرین:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.

لە ژناندا:

5- دەنگگڕبوون.
6- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
7- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

8- هەوکردنی جگەر.
9- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

10- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.
11- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.
12- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆرمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی دانۆکرین لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

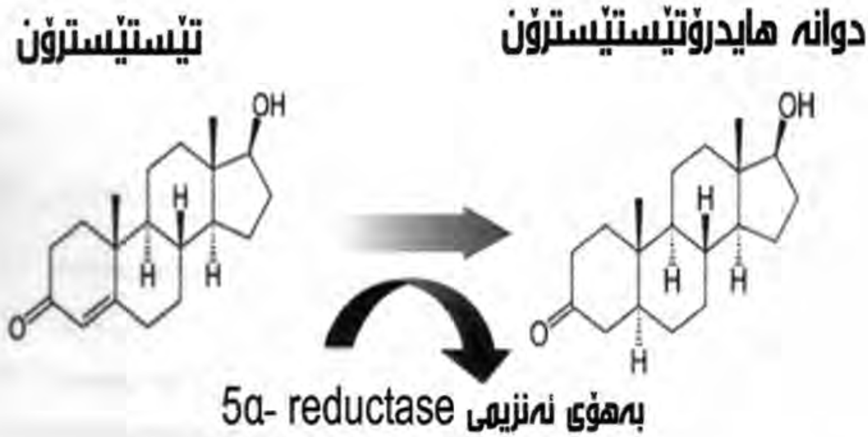
13- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

دەربارەی دانۆکرین

دانۆکرین لە Ethisterone وە وەرگیراوە، دروستکردنی گۆنادۆترۆپین Gonadotropin کەم دەکات، وەکو دژە ئیسترۆجینێك بەکاردێت، هەروەها تایبەتمەندی ئەندرۆجینی لاوازی هەیە بەڵام زۆر کەمە بۆیە وەکو چالاککەر بەکارنایەت بەڵکو لە وەرزشی لەشجوانیدا تەنها وەکو دژە ئیسترۆجینێك بەکاردێت.

دای (دوانە) هایدرۆتێستێسترۆن Dihydrotestosterone

دای هایدرۆتێستێسترۆن یان پێشی دەوترێت 5 ئەلفا دای هایدرۆتێستێسترۆن هەروەها کورت دەکرێتەوە بە DHT، یەکێکە لە بنچینەی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان، ئەم هۆرمۆنە لە تێستێسترۆنەوە لە لەشدا دروستدەبێت بەهۆی ئەنزیمی 5α-reductase وە، بەتایبەتی لە ڕژێنی پرۆستات و پێست و سەلکی مووەکان و لە جگەر و بەشێکیشی لە تورەکەی گوندا دروستدەبێت، دوای دروستکردنی لەگەڵ تێستێسترۆندا کێبرکێ دەکات لە پێکەوە نووسان بە وەرگرە ئەندرۆجینییەکانەوە AR بۆیە کاریگەری ئەندرۆجینی بەهێزی هەیە لەسەر لەش.



کاریگەری و سوودەکانی دای هایدرۆتێستێسترۆن:

ئەم هۆرمۆنە لە لەشدا کاریگەری گرنگی هەیە لەوانە:

1- گەشە و ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکان.
2- گەشەی پرۆستات.
3- گەشەی ماسولکە.
4- گەشەی مووی لەش بەگشتی و مووی ڕوخسار لە پیاواندا.
5- دەنگگڕبوون لە پیاواندا.

تێبینی: هەندێك جار ئەم نیشانانە لە ژنانیشدا دەردەکەون کە هەندێك جار هۆکارەکەی ئەم هۆرمۆنەیە.

بەکارهێنانی دای هایدرۆتێستێسترۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئەم هۆڕمۆنە بەشێوەیەکی کەم بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشی Hypogonadism.

دای هایدرۆتێستێسترۆن لە وەرزشی لەشجوانیدا

دای هایدرۆتێستێسترۆن یەکێکە لە ئانابۆلیك ئەندرۆجینیك سترۆیدەکان AAS بەڵام لەبەر ئەوەی کاریگەری ئەندرۆجینی بەهێزی هەیە و کاریگەری ئانابۆلیکی کەمی هەیە بۆیە زۆر بەکەمی بەکاردێت لە وەرزشی لەشجوانیدا، بەڵام بیرمان نەچێت کە وتمان دای هایدرۆتێستێسترۆن بە بنچینەی هۆڕمۆنە ستیرۆیدییەکان دادەنرێت، واتە چەندین هۆڕمۆن لە دای هایدرۆتێستێسترۆنەوە وەرگیراون و بنچینەیان دەگەڕێتەوە بۆ سەر ئەم هۆڕمۆنە بەڵام بەشێوازێکی باشتر و پێشکەوتووتر کە بەشێوەیەکی زیاتر لە خۆی بڵاوترن و پەسەندترن لە لایەن یاریزانان و ڕاهێنەرانەوە.

زیانەکانی دای هایدرۆتێستێسترۆن:

1- نەخۆشی پرۆستات تا دەگاتە شێرپەنجەی پرۆستات.
2- هۆکاری سەرەکی هەڵوەرینی مووی سەری پیاوانە (کەچەڵبوون).
3- زۆربوونی مووی لەش.
4- زۆربوونی مووی ڕوخسار لە ژناندا.
5- دەنگگڕی ژنان.

شێوازەکانی دای هایدرۆتێستێسترۆن

بەچەندین شێوە دای هایدرۆتێستێسترۆن بوونی هەیە و بەکاردێت لە ڕووی پزیشکی و لە لەشجوانیدا، بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە زۆربەی جار لەگەڵ ئەستەرەکاندایە وە بەشێوەی جێڵ Andractim یان بەشێوەی پاچ (لەزگە) هەیە هەربەهەمان ناو، لەگەڵ ئەمەشدا لەچەند وڵاتێك ئەم هۆڕمۆنە بەهیچ شێوازێك و شێوەیەك بەکارنایەت و ڕێگەپێنەدراوە وەك لە ئەمریکا و کەنەدا، بەڵام لە زۆربەی وڵاتەکانی ئەوروپادا بڵاوە و بەکاردێت لە ڕووی تەندروستییەوە وەك ئەڵمانیا و فەڕەنسا و بەریتانیا و ئیسپانیا و... چەندین وڵاتی تریش، ئەو هۆڕمۆنانەی لە دای هایدرۆتێستێسترۆنەوە وەردەگیرێن زۆرن نموونەیان وەك پرۆفیرۆن، ئاناڤار، ئانادرۆڵ.... هەروەها لە وەرزشی لەشجوانیدا یەك شێوازێکی دای هایدرۆتێستێسترۆن زۆر بڵاوە وەك باسی دەکەین پشتیوان بەخوای گەورە.

ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان دای هایدرۆتێستێسترۆنە DHT

یەکەم: دای هایدرۆتێستێسترۆن و ئەو هۆرمۆنانەی کە لە دای هایدرۆتێستێسترۆنە وەرگیراون:

1. ستانۆلۆن Stanolone(DHT)
2. مێستیرۆلۆن (پرۆڤیرۆن) Mesterolone
3. درۆستانۆلۆن (ماستەرۆن) Drostanolone

شێوازەکانی درۆستانۆلۆن:

1. درۆستانۆلۆنی پرۆپایۆنات Drostanolone Propionate
2. درۆستانۆلۆنی ئینانسات Drostanolone Enanthate

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە DHT وە وەرگیراون:

3. ئۆکسیمیثۆلۆن (ئانادرۆڵ) Oxymetholone
4. ستانۆزۆلۆڵ (وینسترۆڵ) Stanozolol
5. ئۆکساندرۆلۆن (ئاناڤار) Oxandrolone
6. میثینۆلۆن (پرایمۆبۆلان) Methenolone یان پێی دەوترێت میتینۆلۆن Metenolone

شێوازەکانی پرایمۆبۆلان:

1. میثینۆلۆنی ئەسیتات Methenolone Acetate
2. میثینۆلۆنی ئینانسات Methenolone Enanthate
3. فورازابۆڵ (میۆتۆلان) Furazabol

یەکەم: دای هایدرۆتێستێسترۆن و ئەو هۆرمۆنانەی کە لە دای هایدرۆتێستێسترۆنە وەرگیراون

1. ستانۆلۆن (DHT)Stanolone
2. مێستیرۆلۆن (پرۆڤیرۆن) Mesterolone
3. درۆستانۆلۆن (ماستەرۆن) Drostanolone

ئەندرۆستانۆلۆن یان ستانۆلۆن Androstanolone or stanolone



ناوی بازرگانی: Andractim

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی جێڵ یان پاچ (لەزگە) هەیە.

بەڕێژەی 2.5% هەیە بەپێی کێشەکەی، بەچەندین ڕێژەی تریش بوونی هەیە.

بۆ ژنان بەکارنایەت بەهۆی بەهێزی کاریگەری ئەندرۆجینییەوە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 60-220 و کاریگەری ئەندرۆجینی 30-260 هەیە.

بەکارهێنانی لە ڕووی پزیشکییەوە:

بەکاردێت بۆ چارەسەری کەمی تێستێسترۆن لە پیاواندا، بۆ چارەسەری نەخۆشی Hypogonadism، چارەسەری بچووکی زەکەری پیاو، نەخۆشی Gynecomastia، گەشەی ماسولکە و بەهێزبوونیان.

کاریگەری لاوەکی:

کاریگەری ئەندرۆجینی زۆر بەهێزی هەیە دەبێتە هۆی:

1- چەوربوونی پێست.
2- زیپکە.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- هەڵوەرینی مووی سەر.
5- گڕبوونی دەنگ.
6- گەورەبوونی پرۆستات.

7- زیادکردنی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی .LDL
8- کەم کردنەوەی چەوری سوودبەخشی .HDL
9- دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی دروستکردنی تێستێسترۆنی لەش.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

ئارۆماتایز نابێت و ناگۆڕێت بۆ ئیسترۆجین بۆیە هیچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی دروست ناکات لەسەر لەش بەڵکو بەپێچەوانەوە وەکو دژە ئیسترۆجین بەکاردێت بەتایبەت بۆ چارەسەری نەخۆشی Gynecomastia .



مێستیرۆلۆن Mesterolone

ناوی بازرگانی: Proviron

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 25mg یان 50mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 100-150 و

کاریگەری ئەندرۆجینی 30-40 هەیە.

بەکارهێنانی پرۆڤیرۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی کە هۆرمۆنی نێرینەیان کەمە (هۆرمۆنی تێستێسترۆن) Hypogonadism.
2- چارەسەری نەزۆکی.
3- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
4- هەندێك جار بۆ چارەسەری نەخۆشی Gynecomastia کە بەهۆی کەمی ئەندرۆجین و زۆری ئیسترۆجینەوەیە لە پیاواندا واتە وەك و دژە ئیسترۆجین کاردەکات.

بەکارهێنانی پرۆڤیرۆن لە لەشجوانیدا:

1- گەورەبوونی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- وەك دژە ئیسترۆجین.
4- سوتاندنی چەوری.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی پرۆڤیرۆن:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

نابێت بەکاربهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری زۆرخراپ لەوانە:

6- دەنگگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی هەر لەبەر ئەمەش باشترە ژنان پرۆڤیرۆن بەکارنەهێنن.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

پرۆڤیرۆن لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد نییە بۆیە نابێتە هۆی ژەهراوییبوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن).

9- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.
10- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا :

پرۆڤیـرۆن کاریگـەری زۆر کـەمی هەیـە لەسـەر دروسـتکردنی تێستێسـترۆنی لـەش، بـەکارهێنانی تەنانـەت زیـاتر لـە 150mg لـە ڕۆژێکـدا هـیچ کاریگەرییـەکی ئـەوتۆی نییـە لەسـەر دروسـتکردنی تێستێسترۆن.

دەربارەی پرۆڤیرۆن

پرۆڤیـرۆن بەتـەنها سـترۆیدێکی لاوازە بۆیـە بەتـەنها بەکارنایـەت لـە لەشـجوانیدا بـەڵکو لەگـەڵ هۆرمۆنە سترۆیدییەکانی تردا بەکاردێت بەتایبەت لە کۆرسی وشکبووندا بۆ پاراستنی ماسولکەکان و بەهێزبوونیان و هەروەها بۆ ئەوەی ماسولکەکان جوانتردەربکەون، پرۆڤیـرۆن لـە DHT وە وەرگیـراوە و دەچێتە سەر وەرگرەکانی ئەندرۆجین و کاریگەری ئەندرۆجینی بەهێز دروستدەکات لەسەر لەش بۆیە بۆ ژنـان نـەگونجاوە، کاریگـەری ئانـابۆلیکی لاوازی هەیـە ئەگـەر بەتـەنها بـەکاربێت، ئارۆماتایزنابێـت و کاریگـەری ئیسـترۆجینی نیـە بۆیـە هەنـدێك جـار وەك دژە ئیسـترۆجین بـەکاردێت بـۆ کەمکردنـەوەی کاریگەریە ئیسترۆجینییەکان لەسەر لەش، لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد نییە بۆیە مەترسیدار نییـە بـۆ جگەر، کاریگەری نییە لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆنی لەش.

درۆستانۆلۆن Drostanolone

ناوی بازرگانی: Masteron Propionate

شێوە و ڕێژە: **بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە، بەڕێژەی 50mg/ml، 100mg/ml هەیە.**

کاریگەری ئانابۆلیکی 62-130 و کاریگەری ئەندرۆجینی 25-40 هەیە.

بەکارهێنانی درۆستانۆلۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

ماستەرۆن بەکاردێت بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مەمك (لەو ژنانەدا کە لە تەمەنی نائومێدیان).

بەکارهێنانی درۆستانۆلۆن لە لەشجوانیدا:

1- بۆ پاراستنی ماسولکەکان لە کۆرسی وشکبووندا.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- وەك دژە ئیسترۆجین بەکاردێت.
4- سوتاندنی چەوری.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی درۆستانۆلۆن:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

6- دەنگگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەشی هەر لەبەر ئەمەش باشترە ژنان ماستەرۆن بەکارنەهێنن.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

درۆستانۆلۆن لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد نییە بۆیە نابێتە هۆی ژەهراوییبوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

9- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.
10- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆڕمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی درۆستانۆلۆن لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

11- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.

شێوازەکانی درۆستانۆلۆن

درۆستانۆلۆن بە دوو شێواز هەیە:



1. درۆستانۆلۆنی پرۆپایۆنات Drostanolone Propionate :

ئەو شێوازەیە کە باسمان کردوە وەك دەزانین ئەستەری پرۆپایۆنات کاتێك دەخرێتە سەر درۆستانۆلۆن وا دەکات بۆ ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە لە لەشدا و بەڵام کاریگەری خێراو بەهێزی هەیە لە سەر لەش ئەم شێوازەی زۆر بڵاوەو پێی دەوترێت ماستەرۆن.



2. درۆستانۆلۆنی ئینانسات Drostanolone :Enanthate

هەمان کاریگەری ماستەرۆنی هەیە بەڵام وەك دەزانین ئەستەری ئینانسات جیاوازترە لە پرۆپایۆنات لەوەی کە بۆماوەیەکی زۆرتر دەمێنێتەوە لە لەشدا و زۆر بەهێواشی و لەسەرخۆی کاردەکات.

دەربارەی درۆستانۆلۆن

درۆستانۆلۆن هاوشێوەی پرۆڤیرۆنە، لە هۆرمۆنی DHT وە وەرگیراوە و دەچێتە سەر وەرگرەکانی ئەندرۆجین، ئارۆماتایزنابێت و کاریگەری ئیسترۆجینی نیە بەڵکو وەکو دژە ئیسترۆجین بەکاردێت، لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد نییە بۆیە مەترسیدار نییە بۆ جگەر، بەزۆری لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت بۆ پاراستنی ماسولکەکان و بەهێزبوونیان و بۆ ئەوەی ماسولکەکان جوانتردەربکەون.

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە DHT وە وەرگیراون

1. ئۆکسیمیثۆلۆن (ئانادرۆڵ) Oxymetholone
2. ستانۆزۆلۆڵ (وینسترۆڵ) Stanozolol
3. ئۆکساندرۆلۆن (ئاناڤار) Oxandrolone
4. میثینۆلۆن (پرایمۆبۆلان) Methenolone یان پێی دەوترێت میتینۆلۆن Metenolone
5. شێوازەکانی پرایمۆبۆلان:
6. میثینۆلۆنی ئەسیتات Methenolone Acetate
7. میثینۆلۆنی ئینانسات Methenolone Enanthate
8. فورازابۆڵ (میۆتۆلان) Furazabol



ئۆکسیمیثۆلۆن Oxymetholone

ناوی بازرگانی: Anadrol®-50

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet یان کەپسول capsule هەیە.

بەڕێژەی 50mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 320 و

کاریگەری ئەندرۆجینی 45 هەیە.

بەکارهێنانی ئانادرۆڵ لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
2- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis
3- چارەسەری لاوازی ماسولکە.

بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشبووی نەخۆشی ئایدزن HIV، بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی کێش و گەشەی ماسولکەکان هەروەها چارەسەری کەم خوێنیان دەکات بەڵام بەهۆی بوونی کاریگەری نەخوازراو(لاوەکی)ی زۆرەوە زۆر بەکەمی ئێستا بەکاردەهێنرێت.

بەکارهێنانی ئانادرۆڵ لە لەشجوانیدا:

1- بۆ گەورەبوون و گەشەی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- بەهێزبوون و پتەو بوونی ئێسك.
4- ئارەزووی خواردن زیاددەکات.
5- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن کە بەسوودە بۆ دابینکردن و گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ هەموو بەشەکانی لەش ئەمەش دەبێتە هۆی:
6- بەهێزبوون و ماندوو نەبوون بەتایبەت لەکاتی یاریکردندا.
7- باش بوونی کرداری هەناسەدان.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئانادرۆڵ:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات تا دەبێتە شێرپەنجە لەکاتی زیاد بەکارهێنانی.

لە ژناندا:

نابێت بەکاربهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری زۆرخراپ لەوانە:

6- دەنگگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی هەر لەبەر ئەمەش باشترە ژنان ئانادرۆڵ بەکارنەهێنن.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

ئانادرۆڵ ئارۆماتایز نابێت چونکە لە DHT وە وەرگیراوە بەڵام وەرگرەکانی ئیسترۆجین چالاکدەکات ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئیسترۆجینی بەهێز لەسەر لەش وەك:

9- كۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.

10- لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia.

11- قەڵەو بوون.

12- خەمۆکی.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

13- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.

14- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.

15- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش .HDL

16- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر جگەر:

ئانادرۆڵ لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە لە DHT وە وەرگیراوە، گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتایبەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

17- هەوکردنی جگەر.

18- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

19- ژەهراوییبوونی جگەر.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

لە کاتی بەکارهێنانی ئانادرۆڵ لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

20- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

21- ئارەقکردن.

22- ئێڵنج و ڕشانەوە و ئازاری گەدە.

یەکێکە لە هۆڕمۆنە زۆر بەهێزەکان، کاریگەری ئانابۆلیکی زۆر بەهێزی هەیە کە گرنگە بۆ گەشەی ماسولکەکان و بەهێزبوونیان کە دەبێتە هۆی کێش زیادبوون و چالاکبوون، لە وانەیە بەکارهێنەر 5 بۆ 7 کیلۆگرام کێشی لەشی زیاد بکات تەنها لەماوەی دوو بۆ چوار هەفتەدا وەك و وتمان بەهێزترین هۆڕمۆنە بەڵام نابێت لەبیربکەین کە ترسناکترین جۆری هۆڕمۆنە، کاریگەری ئەندرۆجینی بەهێز دروستدەکات لەسەر لەش، هەرچەندە ئانادرۆڵ هەر DHT بەڵام جیاوازە و کاریگەری جیاوازیشی هەیە لەسەر لەش، کۆمەڵەی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدی بۆ زیادکراوە بۆئەوەی لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت، ئانادرۆڵ ناگۆڕێت بۆ DHT بەهۆی ئەنزیمی 5α-reductase وە بۆیە پێویست بەو دەرمانانە ناکات بەکاربهێنرێت کە دژی ئەم ئەنزیمە کاردەکەن وەك فیناستراید، ئانادرۆڵ زۆر ترسناکە لەسەر جگەر بۆیە پێویستە چاودێری جگەر بکرێت لەکاتی بەکارهێناندا، باشتر وایە ئۆمیگا 3 بەکاربهێنرێت بۆ پاراستنی چەوری سوود بەخش، لەبەر ئەوەی ئاوی زۆر کۆدەکاتەوە لەژێر پێستدا بۆیە زۆر بەکەمی لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت، ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلە و دڵ و چەورییان هەیە نابێت بەهیچ شێوەیەك چالاککەرە هۆڕمۆنییەکان بەکاربهێنن بەتایبەت ئانادرۆڵ.



ستانۆزۆلۆڵ Stanozolol

ناوی بازرگانی: Winstrol

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ یان دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 2mg ، 5mg ، 10mg هەیە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 50mg/ml هەیە بەشێوەی دەرزی.

کاریگەری ئانابۆلیکی 320 و کاریگەری ئەندرۆجینی 30 هەیە.

بەکارهێنانی وینسترۆڵ لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
2- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis
3- چارەسەری ئێسکە نەرمە.
4- چارەسەری لاوازی ماسولکە.



5- چارەسەری نەخۆشی Angioedema (هەڵئاوسانی موولوولەکانی خوێن یان بەشەکانی ژێر پێست) کەنەخۆشییەکی بۆماوەییە دروستدەبێت لەئەنجامی بوونی وەرەم لە ڕوخسار بە تایبەت لێوەکان یان زمان یان لە مل یان لە دەست و پێ دا.

6- چارەسەری شێرپەنجەی مەمك (لەو ژنانەدا کە لە تەمەنی نائومێدیان).

7- هەندێك جار بۆ زیاد کردنی ئارەزووی خواردن بەکاردێت.

8- سوتاندنی چەوری.

بەکارهێنانی وینسترۆڵ لە لەشجوانیدا:

1- بۆ گەورەبوون و گەشەی ماسولکە.

2- بەهێزبوونی ماسولکە.

3- بەهێزبوون و پتەو بوونی ئێسك.

4- ئارەزووی خواردن زیاددەکات.

5- بەهێزبوون و چالاکبوون.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی وینسترۆڵ:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.

2- قژ هەڵوەرین.

3- زیادکردنی مووی لەش.

4- چەوربوونی پێست.

لە ژناندا:

5- دەنگگڕبوون.

6- زیادکردنی مووی ڕوخسار.

7- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی ئەوتۆی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

وینسترۆڵ لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە بۆ ئەوەی بتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت، واتە کاتێك وینسترۆڵ بەشێوەی حەپ وەردەگیرێت کاریگەری لاوەکی و خراپ دروستدەکات لەسەر جگەر لەوانە:

8- هەوکردنی جگەر.
9- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.
10- ژەهراوییوونی جگەر.
11- دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):
12- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.
13- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆڕمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی وینسترۆڵ لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

14- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.
15- خەوزڕان.
16- ئازاری جومگەکان.

دەربارەی وینسترۆڵ

وینسترۆڵ لە DHT وەرگیراوە بەڵام زۆر جیاوازە لە DHT بەشێوەیەك کە کاریگەری ئانابۆلیکی زۆر بەهێزی هەیە و لە هەمان کاتدا کاریگەری ئەندرۆجینی کەم کراوەتەوە، بە وەرگرە ئەندرۆجینیەکانەوە دەلکێت و دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئانابۆلیکی و ئەندرۆجینی لەسەر لەش بەڵام بەهۆی ئەنزیمی 5α-reductase ناگۆڕدرێت بۆ DHT بۆیە کاریگەری ئەندرۆجینی زۆر کەمترە لە DHT، وینسترۆڵ ئارۆماتایز نابێت و کاریگەری ئیسترۆجینی و پرۆجیسترۆنی دروست ناکات لەسەر لەش،

کاتێک لەڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێت گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدی بۆ زیاددەکرێت بۆیە لەوانەیە مەترسی ترسناک دروستبکات لەسەر لەش، وەرگرتنی Omega-3 زۆر گرنگە لەکاتی بەکارهێنانی چالاککەرە هۆرمۆنیەکان بەگشتی بۆ نەهێشتنی کاریگەری خراپی لەسەر چەوریەکان و پاراستنی دڵ لە نەخۆشییەکانی، بەهۆی ئەوەی ئاوی ژێرپێست کۆنابێتەوە لە کاتی بەکارهێنانی وینسترۆڵ وە چەوری سوتێنەرێکی باشە ئەمە وایکردوە زیاتر لە کاتی کۆرسی وشکبووندا بەکاربێت و پەسەندبێت، هەروەها بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت بەهێزبن بەبێ زیادکردنی کێشی لەشیان ئەوا وینسترۆڵ هەڵدەبژێرن.



ئۆکساندرۆلۆن Oxandrolone

ناوی بازرگانی: Anavar

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 2.5mg، 5mg، 10mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 630-322 و

کاریگەری ئەندرۆجینی 24 هەیە.

بەکارهێنانی ئاناڤار لە ڕووی پزیشکییەوە:

1. چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
2. چارەسەری شاشبوونی ئێسک .Osteoporosis
3. بۆ چارەسەری هەوکردنی جگەر کاتێک هۆکارەکەی کهول بێت.
4. بۆ ئەو منداڵانەی کە گەشەیان دواکەوتووە، ئێستادا هۆرمۆنی گەشە GH بەکاردەهێنرێت لە جیاتی ئاناڤار.
5. بۆ زیادکردنی گەشەی ماسولکە بەتایبەت دوای نەشتەرگەری یان بۆ ئەوکەسانەی کە تووشبووی نەخۆشی ئایدزن .HIV
6. بەمەبەستی باڵابەرزبوون، بەڵام زۆر بەکەمی لە ئێستادا بەکاردەهێنرێت.

بەکارهێنانی ئاناڤار لە لەشجوانیدا:

1- زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- سوتاندنی چەوری.
4- ئارەزووی خواردن زیاددەکات.
5- ماسولکەکان وشك و جوان دەکات.
6- دەبێتە هۆی دروستکردنی پرۆتین کە بۆ گەشەی ماسولکەکان پێویستە.
7- کرداری میتابۆلیزم خێرا دەکات.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئاناڤار:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

ئاناڤار ئەندرۆجینێکی بەهێز نییە بەڵام لەهەندێك کەسدا لەوانەیە ببێتە هۆی:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین.

لە ژناندا:

لەبەر ئەوەی کاریگەری ئەندرۆجینی لاوازە بۆ ژنانیش بەکاردێت بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆیە هەرکاتێك ئەم نیشانانە دەرکەوت دەبێت ڕاستەوخۆ ئەم هۆڕمۆنە ڕابگیرێت و بەکارنەهێنرێت:

3- دەنگگڕبوون.
4- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
5- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەش بەگشتی و تێکچوونی سووڕی مانگانە.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی ئەوتۆی نییە و ئاڕۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

ئاناڤار هەرچەندە لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە بەڵام لە هەموو هۆرمۆنەکانی تری ئەم گروپە پارێزەرترە بۆ جگەر و بێ زیانترە، لەوانەیە کاریگەرییەکی کەمی هەبێت لە گۆڕانکاری لە ئەنزیمەکانی جگەردا بۆیە باشترە ئەو کەسانەی نەخۆشی جگەریان هەیە هیچ هۆرمۆنێکی چالاککەر بەکارنەهێنن، ئاناڤار نابێتە هۆی ژەهراوییوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

6- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.
7- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا.

لە کاتی بەکارهێنانی ئاناڤار لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

8- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.
9- ئێڵنج و ڕشانەوە و ئازاری گەدە.
10- سەرئێشە.

دەربارەی ئاناڤار

ئاناڤار یەکێکە لە هۆرمۆنە گرنگەکان کە کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزی هەیە کە، دەبێتە هۆی دەستکەوتنی ماسولکەی نایاب و جوان، بەتایبەت لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت چونکە کاریگەری ئیسترۆجینی دروست ناکات (کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست) و چەوری سوتێنەرێکی زۆر باشە، ئاناڤار لە هەموو چالاککەرە هۆرمۆنیەکانی تر بێزیانترە بۆ پیاوان و بۆ ژنان، کاریگەری لاوەکی زۆرکەمە لە چاو هۆرمۆنەکانی تردا، هەرچەندە ئاناڤار زۆر بەهێزنیە بەڵام 3 بۆ 6 جار لە تێستێسترۆن بەهێزترە لە ڕووی ئانابۆلیکیەوە، ئاناڤار لە DHT وە وەرگیراوە بە وەرگرەکانی ئەندرۆجینەوە دەلکێت، بەڵام زۆر جیاوازە لە DHT، هیچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی و پرۆجیسترۆنی دروست ناکات هەروەها ئارۆماتایزیش نابێت، زۆر بەکەمی دەلکێت بە ئەنزیمی 5α-reductase وە بۆیە کاریگەری ئەندرۆجینی زۆر لاوازە،

گرووپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدی بۆ زیادکراوە بۆ ئەوەی بتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت هەرچەندە لەم گرووپەیە بەڵام کاریگەری ژەهراوییوونی نیە لەسەر جگەر، ئاناڤار لە زۆربەی وەرزشەکانی تریش بەکاردەهێنرێت وەك وزە بەخشێك، زیاتر پەسەندە لای یاریزانانی هەڵگرتنی قورسایی چونکە نابێتە هۆی زیادکردنی کێش بەشێوەکی بەرچاو و هێزێکی زۆریش دەبەخشێت.

میثینۆلۆن Methenolone یان پێی دەوترێت میتینۆلۆن Metenolone

ناوی بازرگانی: بەشێوەی حەپ Primobolan

بەشێوەی دەرزی Primobolan®Depot

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ یان دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 2.5mg، 5mg، 10mg، 50mg هەیە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 100mg/ml هەیە بەشێوەی دەرزی.

کاریگەری ئانابۆلیکی 88 و کاریگەری ئەندرۆجینی 57-44 هەیە.

بەکارهێنانی پرایمۆبۆلان لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
2- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis
3- چارەسەری ئێسکە نەرمە.
4- چارەسەری لاوازی ماسولکە.
5- بۆ زیادکردنی کێشی لەش و زیادکردنی گەشەی ماسولکە بەتایبەت دوای نەشتەرگەری یان هەر هۆکارێك کە بووبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش .

بەکارهێنانی پرایمۆبۆلان لە لەشجوانیدا:

1- دەبێتە هۆی دروستبوونی پرۆتین کە بۆ گەشەی ماسولکەکان پێویستە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- بەهێزبوون و پتەو بوونی ئێسك.
4- زیادکردنی بەرگری لەش.

5- بەهێزبوون و چالاکبوون.

6- سوتاندنی چەوری.

7- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی پرایمۆبۆلان:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.

2- قژ هەڵوەرین.

3- زیادکردنی مووی لەش.

4- چەوربوونی پێست.

لە ژناندا:

5- دەنگگڕبوون.

6- زیادکردنی مووی ڕوخسار.

7- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هیچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی ئەوتۆی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

8- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.

9- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

کاریگەری لەسەر جگەر:

پرایمۆبۆلان کاریگەری ئەوتۆی نییە لەسەر جگەر کە هۆکاربێت بۆ ژەهراوییبوونی جگەر یان هەوکردنی جگەر، بەڵام ئەگەر بەڕێژەی زۆر بەکاربێت لەوانەیە کاریگەری خراپ دروستبکات لەسەر جگەر.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆرمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی پرایمۆبۆلان لەش لە دروستکردنی هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

10- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

شێوازەکانی پرایمۆبۆلان

بەشێوەیەکی گشتی پرایمۆبۆلان بەدوو شێواز هەیە:



1- کاتێك پرایمۆبۆلان ئەستەری ئەسیتات Acetate دەچێتە سەری و لە ڕێگەی دەمەوە Orally وەردەگیرێت بەشێوەی حەپ پێ دەوترێت میثینۆلۆنی ئەسیتات Methenolone Acetate.



2- کاتێك پرایمۆبۆلان ئەستەری ئینانسات Enanthate دەچێتە سەری و لە ڕێگەی دەرزییەوە Injection وەردەگیرێت بەشێوەی ئەمپول، بۆ ئەوەی ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لە لەشدا و کاریگەری درێژخایەنی هەبێت ئەم ئەستەرەی بۆ زیاددەکرێت، پێشی دەوترێت میثینۆلۆنی ئینانسات Enanthate Methenolone.

دەربارەی پرایمۆبۆلان

یەکێکە لە چالاککەرە هۆرمۆنیە سترۆیدییەکان، کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزی هەیە، لە DHT وە وەرگیراوە بەهەمان شێوە لەگەڵ وەرگرەکانی ئەندرۆجین AR یەکدەگرێت و کاریگەری دروستدەکات لە لەشدا، کاریگەری ئەندرۆجینی لاوازی هەیە ئەمەش وایکردوە کە ژنانیش بتوانن بەکاری بهێنن،

پرایمۆبۆلان ئارۆماتایز نابێت و کاریگەری ئیسترۆجینی دروست ناکات لەسەر لەش (ئاو لە ژێرپێست کۆناکاتەوە) بۆیە زیاتر لە کۆرسی وشکبووندا و لەکاتی خۆئامادەکردن بۆ پاڵەوانێتیەکان بەکاردەهێنرێت، چەوری سوتێنەرێکی باش و بەهێزە، کاریگەری خراپی نیە لەسەر جگەر بەهۆی زیادکردنی کۆمەڵەی مەثیلەوە.

فورازابۆڵ Furazabol

ناوی بازرگانی: **Miotolan**

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 1mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 330-270 و کاریگەری ئەندرۆجینی 94-73 هەیە.

بەکارهێنانی میۆتۆلان لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئەم هۆرمۆنە وەکو دەرمان بەکارهاتووە بۆ چارەسەری بەرزی کۆلیسترۆل بەڵام دواتر دەرکەوت کە بە پێچەوانەوە کاریگەری هەیە لەسەر کۆلیسترۆڵ و دەبێتە هۆی زیادکردنی کۆلیسترۆڵ و کەمبوونەوەی HDL.

بەکارهێنانی میۆتۆلان لە لەشجوانیدا:

1- **زیادکردنی گەشەی ماسولکە.**
2- **بەهێزبوونی ماسولکە.**

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی میۆتۆلان:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

3- **دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.**
4- **قژ هەڵوەرین.**
5- **زیادکردنی مووی لەش.**
6- **چەوربوونی پێست.**

لە ڕاندا:

7- دەنگگڕبوون.

8- زیادکردنی مووی ڕوخسار.

9- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەش.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی ئەوتۆی نییە و ئاڕۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

میۆتۆلان لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە بۆ ئەوەی بتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت هەروەها کاریگەری لاوەکی و خراپ دروستدەکات لەسەر جگەر لەوانە:

10- هەوکردنی جگەر.

11- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

12- ژەهراوییوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

13- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL بە ڕێژەیەکی زۆر.

14- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

وەکو هەموو هۆڕمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی میۆتۆلان لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

15- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.

میۆتۆلان لە DHT وە وەرگیراوە، کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزی هەیە، لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت لەبەر ئەوەی کاریگەری ئیسترۆجینی دروست ناکات و ئارۆماتایزیش نابێت کە ئەمەش وادەکات ئاو لە ژێر پێست کۆنەبێتەوە، لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە مەترسیدارن بۆ سەر جگەر، میۆتۆلان هۆرمۆنێکی نەگونجاوە و زۆر بەکەمی بەکاردێت بەهۆی هەبوونی کاریگەری نەخوازراوی زۆرەوە بۆیە لە زۆربەی وڵاتەکان ڕێگەپێنەدراوە، ئێستا لەڕووی پزیشکیەوە میۆتۆلان بەکارناهێنرێت.

نادرۆلۆن Nandrolone

ناندرلۆن (ناندرۆلۆن): یەکێکە لە سترۆیدە ئانابۆلیکەکان کە لە تێستێسترۆنەوە وەرگیراوە پێشی دەوترێت 19-Nor testosterone، یەکێکە لە بڵاوترین هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان لە جیهاندا، تایبەتمەندی ئانابۆلیکی بەهێزو ئەندرۆجینی لاوازی هەیە.

چۆنیەتی کارکردنی ناندرلۆن

بەهەمان شێوەی شێوەی تێستێسترۆن ناندرلۆن کاردەکات لە لەشدا بەشێکی بە AR وە دەلکێت و کاریگەری ئانابۆلیکی دەردەخات لە لەشدا، بەشێکی بەهۆی ئەنزیمی 5α-reductase وە دەگۆڕێت بۆ دای(دوانە)هایدرۆناندرۆلۆن Dihydronandrolone(DHN) کە هاوشێوەی DHT بەڵام ئەوەی جیاوازە کە کاریگەری ئەندرۆجینی کەمترە لە DHT هەروەها بەشێکی کەمی دەگۆڕدرێت بۆ ئیسترۆجین کە کاریگەری ئیسترۆجینی دروستدەکات لەسەرلەش بەڵام کەمتر لە تێستێسترۆن، لایەنی خراپی ئەوەیە هەندێکجار کاریگەری دەبێت لەسەر هەردوو هۆڕمۆنی پرۆجیسترۆن Progesterone (ئەم هۆڕمۆنە یەکێکە لە هۆڕمۆنە سەرەکییەکانی مێینە و بەبڕێکی کەمیش لە نێرینەدا بوونی هەیە) و پرۆلاکتین Prolactin (یەکێکە لە هۆڕمۆنە پێتیدییەکان کە ژێرمێشکەڕژێن دەریدەدات ئەم هۆڕمۆنە ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە دروستکردنی شیردا هەروەها دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئارەزووی سێکسی و.... چەند ڕۆڵێکی تر).

بەکارهێنانی ناندرلۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ چارەسەری کەمخوێنی Anemia.
2- بۆ چارەسەری نەخۆشی شاشبوونی ئێسك بە گشتی و بەتایەتی لای ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنی نائومێدیان کە بە نەخۆشی Osteoporosis دەناسرێت.
3- بۆ زیادکردنی ژمارەی خرۆکە سوورەکانی خوێن.
4- چارەسەری شێرپەنجەی سنگ (مەمك).
5- بەهێزبوون و گەشەی ماسولکەکان.
6- زیادکردنی هۆڕمۆنی نێرینە (تێستێسترۆن).

بەکارهێنانی ناندرلۆن لە لەشجوانیدا:

1- گەورەبوون زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
2- کردنەوەی ئارەزوی خواردن.
3- زۆربوونی دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن لە ناو مۆخی ئێسکدا.
4- بەهێزبوون و چالاك بوون.
5- بەهێزبوونی ئێسك.
6- دروستکردنی پرۆتین.
7- دروستکردنی کۆلاجین Collagen کە بەسوودە بۆ جومگەکان و پێست و قژ...
8- سوتانی چەوری.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ناندرلۆن:

کاریگەری ئیستڕۆجینی دروستدەکات لەسەر لەش وەك و باسمان کرد بەڵام کەمتر لە تێستێسترۆن کە:

1- دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.
2- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.
3- نەخۆشی Gynecomastia هەندێك جار دروستکردنی بڕێکی زۆرکەمی شیر لە سنگی پیاواندا و دروستکردنی ئازار کەبەهۆی هۆرمۆنی پرۆلاکتینەوەیە.

کاریگەری ئەندرۆجینی دروستدەکات بەڵام کەمتر لە تێستێسترۆن چونکە ناندرۆلۆن دەگۆڕدرێت بۆ DHN کە کاریگەری ئەندرۆجینی لاوازترە لە DHT، دەبێتە هۆی :

4- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
5- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
6- زیادکردنی مووی لەش.
7- چەوربوونی پێست.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

8- زۆربوونی لە ڕادەبەدەری خڕۆکەی سوور.
9- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL.
10- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.
11- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

12- بەهۆی کاریگەری لەسەر ژێرلانکەوە لە هەندێك کەسدا دەبێتە هۆی کەمی دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا.

13- تووڕەبوون.

14- ئارەقکردنەوە.

کاریگەری ژەهراوییبوونی نییە لەسەر جگەر بێجگە لەو شێوانەی نەبێت کە لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێت کە لەوانەیە ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە ئەنزیمەکانی جگەردا و ژەهراوییبوونی.

ناندرلۆن بەکارنایەت بۆ ئەم کەسانە

1- هەبوونی نەخۆشی پرۆستات.

2- بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.

3- نەخۆشی شەکرە.

ئەوکەسانەی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە دەبێت زۆر بە وریاییەوە ناندرلۆن وەربگرن لەوانە:

4- نەخۆشی دڵ.

5- بەرزی فشاری خوێن.

6- نەخۆشی گورچیلە.

7- نەخۆشی جگەر.

8- ناتەواوی لە پرۆستات.

ناندرلۆن و ئەو هۆرمۆنانەی بنچینەیان ناندرلۆنە

1- شێوازەکانی ناندرلۆن (ناندرلۆن و ئەستەرەکانی)

2- ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان ناندرلۆنە

1- شێوازەکانی ناندرلۆن (ناندرلۆن و ئەستەرەکانی):

ناندرلۆن دێکانۆوات Nandrolone Decanoate

ناندرلۆن سایپۆنات Nandrolone Cypionate

ناندرلۆنی فەنیل پرۆپایۆنات Nandrolone Phenyl propionate

ناندرلۆنی ئەندێکانۆوات Nandrolone Undecanoate

ناندرلۆنی لاورەیت Nandrolone Laurate

ناندرلۆنی هێکسیل ئۆکسی فەنیل پرۆپایۆنات hexyloxyphenylpropionate Nandrolone

2- ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان ناندرلۆنە:

یەکەم: ئەو هۆرمۆنانەی کە لە ناندرلۆنەوە وەرگیراون:

1- ترینبۆلۆن Trenbolone

شێوازەکانی ترینبۆلۆن:

ترینبۆلۆنی ئەسیتات (فیناجێکت) Trenbolone Acetate

Trenbolone Hexahydrobenzylcarbonate (پارابۆلان)

ترینبۆلۆنی ئینانسات (Trenabol®) Trenbolone Enanthate

2- نۆرتێستێسترۆن (ناندرلۆن) Nortestosterone

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە ناندرلۆنەوە وەرگیراون:

3- نۆریثاندرۆلۆن (نیلیڤار) Norethandrolone

4- ئەثیل ئیسترینۆڵ (ئۆرابۆلین) Ethylestrenol

1- شێوازەکانی ناندرلۆن (ناندرلۆن و ئەستەرەکانی)

ناندرلۆن دێکانۆوات Nandrolone Decanoate

ناندرلۆن سایپۆنات Nandrolone Cypionate

ناندرلۆنی فەنیل پرۆپایۆنات Nandrolone Phenyl propionate

ناندرلۆنی ئەندێکانۆوات Nandrolone Undecanoate

ناندرلۆنی لاورەیت Nandrolone Laurate

ناندرلۆنی هێکسیل ئۆکسی فەنیل پرۆپایۆنات Nandrolone hexyloxyphenylpropionate

ناندرلۆن یەکێکە لە هۆرمۆنە بەهێزەکان کە کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزی هەیە لەسەر لەش هەر ئەمەش وای کردوە کە بۆ هەردوو کۆرسی گەورەبوون و شکبوون (بەتایبەتی بۆ کۆرسی گەورەبوون) بەکاربهێنرێت، ناندرلۆن بەهەمان شێوەی تێستێسترۆن چەند شێوازێکی هەیە کە زۆربەی لە ناندرلۆن و ئەستەرێك پێکهاتووە، هەموو شێوازەکانی ئەستەرەکانی ناندرلۆن ڕێژەی کاریگەری ئانابۆلیکی 125 و ڕێژەی کاریگەری ئەندرۆجینی 37 ، کە باسیان ئەکەین پشتیوان بەخوای گەورە.



ناندرلۆن دێکانۆوات Nandrolone Decanoate

ناوی بازرگانی: Deca-Durabolin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 25mg/ml , 50mg/ml , 100mg/ml , 200mg/mlهەیە.

تایبەتمەندی دێکانۆوات:

کاتێك ئەستەری دێکانۆوات زیاددەکرێت بۆناندرلۆن وا لە ناندرلۆن دەکات کە زۆر بەخاوی بڵاو بێتەوە لەشوێنی لێدانەکەوە بۆ ناو خوێن ئەمەش وادەکات کاریگەری خاوی هەبێت و زۆر بمێنیتەوە لە لەشدا کە دەگاتە نزیکەی حەوت بۆ چواردە ڕۆژ.

ناندرلۆن سایپۆنات Nandrolone Cypionate

ناوی بازرگانی: Dynabol

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 50mg/ml.



تایبەتمەندی سایپۆنات:

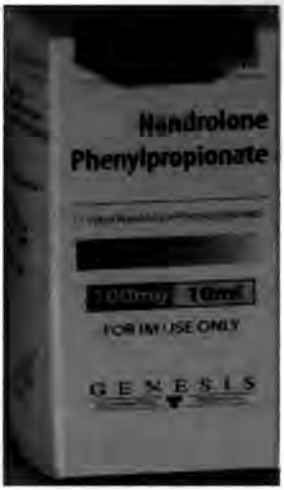
کاتێك ئەستەری سایپۆنات زیاددەکرێت بۆ ناندرلۆن، ناندرلۆن زۆر خاو بڵاو دەبێتەوە بۆ ناو خوێن لەشوێنی لێدانەکەوە، ناندرلۆنی سایپۆنات زیاتر لە دوو هەفتە دەمێنێتەوە بۆیە کاریگەری هێواش و لەسەرخۆ دروست دەکات لە لەشدا.

زیانەکانی ئەم ئەستەرە:

1- لەکاتی دەرکەوتنی کاریگەری خراپ لەسەر بەکارهێنەر بەئاسانی کۆنترۆڵ ناکرێت و کاتێکی زۆری دەوێت بۆ چوونەدەرەوەی لە لەشدا.

2- مانەوەی ئەستەرەکە لە لەشدا بۆ ماوەیەکی زۆر هەندێك جار ئاوسان لە شوێنەکەی دروستدەبێت بەداخەوە هەندێك کەس بە گەورەبوون لێی تێدەگەن!

ناندرلۆنی فەنیل پرۆپایۆنات Nandrolone Phenyl propionate



ناوی بازرگانی: Durabolin

شێوە و ڕێژە:

بەشـــێوەی دەرزی Ampoule هەیـــە،بـــەڕێژەی 25mg/ml، 50mg/ml هەیە.

دەربارەی فەنیل پرۆپایۆنات:

یەکێکـە لـەو ئەسـتەرانەی کـە وا لـە نانـدرلۆن دەکـات زۆر خێـرا کاربکـات و بـۆ کـاتێکی زۆریـش بمێنێتـەوە لـە لەشـدا چونکـە بەشێوەیەکی خاو بڵاو دەبێتەوە و بۆ ناو خوێن، زۆربەی جار ئەم شێوازە بەکاردێت لە کۆرسی وشکبووندا بەهۆی ئەوەی کەمتر ئاوی ژێرپێست کۆدەبێتەوە بە بەراورد بە شێوازەکانی تری ناندرۆلۆن.

ناندرلۆنی ئەندێکانۆوات Nandrolone Undecanoate

ناوی بازرگانی: Dynabolon

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە، بەڕێژەی 50mg/ml هەیە.

دەربارەی ئەندێکانۆوات:

ئـەم ئەسـتەرە زۆر بـەخاوی بڵاودەبێتـەوە بۆنـاو خـوێن و بـۆ ماوەیـەکی زۆر دەمێنێتـەوە و بەشێوەیەکی لەسەرخۆ کاردەکات لە لەشدا، وا دروستکراوە کە بۆ نزیکەی 14 ڕۆژ بتوانێت کاریگەری دروستبکات لەسەر لەش.

Nandrolone Laurate ناندرلۆنی لاورەیت



ناوی بازرگانی: Laurabolin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 20mg/ml، 50mg/ml هەیە.

دەربارەی لاورەیت:

ئـەم ئەسـتەرە زیـاتر بـەکاردەهێنرێت لـە پزیشـکی ڤێرتەرنەریـدا بـۆ چارەسەری ئاژەڵان، بۆ مرۆڤیش گونجاوە، زۆردەمێنێتـەوە لـە لەشـدا کـە دەگاتـە سێ بـۆ چوار هەفتـە، کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزی هەیە لەسەر لەش و کەمتر کاریگەری لاوەکی هەیە، سێ بۆ چوار هەفتە جارێك دەتوانرێت بەکاربهێنرێت.

ناندرلۆنی هێکسیل ئۆکسی فەنیل پرۆپایۆنات Nandrolone hexyloxyphenylpropionate

ناوی بازرگانی: Anadur

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 25mg/ml، 50mg/ml هەیە.

دەربارەی هێکسیل ئۆکسی فەنیل پرۆپایۆنات:

کاتێك هێکسیل ئۆکسی فـەنیل پرۆپایۆنـات زیاددەکرێـت بـۆ نانـدرلۆن وا لـە نانـدرلۆن دەکـات زۆر بەخاوی بڵاوبێتەوە بۆناوخوێن و بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لەلەشدا کە دەگاتە نزیکەی چوار هەفتـە، تەنانەت لە ناندرلۆنی دێکانۆوات خاوتر کاردەکات لە لەشدا.

2- ئەو هۆرمۆنانەی کە بنچینەیان ناندرلۆنە

یەکەم: ئەو هۆرمۆنانەی کە لە ناندرلۆنەوە وەرگیراون

1- ترینبۆلۆن Trenbolone

2- نۆرتێستێسترۆن (ناندرلۆن) Nortestosterone

شێوازەکانی ترینبۆلۆن:

1- ترینبۆلۆنی ئەسیتات (فیناجێکت) Trenbolone Acetate

2-(پارابۆلان) Trenbolone Hexahydrobenzylcarbonate

3-ترینبۆلۆنی ئینانسات (®Trenbolone Enanthate (Trenabol

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە ناندرلۆنەوە وەرگیراون:

1- نۆریثاندرۆلۆن (نیلیڤار) Norethandrolone

2-ئەثیل ئیسترینۆڵ (ئۆرابۆلین) Ethylestrenol

ترینبۆلۆن Trenbolone

ناوی بازرگانی:

1- ترینبۆلۆنی ئەسیتات Trenbolone Acetate (Finaject)
2- Trenbolone Hexahydrobenzylcarbonate (Parabolan)
3- ترینبۆلۆنی ئینانسات Trenbolone Enanthate (Trenabol®)

کاریگەری ئانابۆلیکی 500 و کاریگەری ئەندرۆجینی 500 هەیە.

بەکارهێنانی ترینبۆلۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

تاکو ئێستا ترینبۆلۆن لەڕووی پزیشکییەوە بەکارنەهێنراوە بۆ مرۆڤ بەڵام لە پزیشکی ڤێرتەرنەریدا بەکاردێت بۆ:

1- زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
2- زیادکردنی ئارەزووی خواردن.

بەکارهێنانی ترینبۆلۆن لە لەشجوانیدا:

1- هەڵمژینی مادده خۆراکییەکان زیاددەکات کە گرنگی هەیە لە دروستکردنی پرۆتینندا.
2- دەبێتە هۆی دروستکردنی پرۆتین کە بۆ گەشەی ماسولکەکان پێویستە.
3- بەهێزبوونی ماسولکە.
4- وشکبوون و ڕەقبوونی ماسولکە (وادەکات ماسولکەکان بەشێوەیەکی جوانتر دەربکەون).
5- یارمەتی دابەشبوونی خانەکان دەدات.
6- ئارەزووی خواردن زیاددەکات.
7- زیادکردنی کێش.
8- سوتاندنی چەوری.
9- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.
10- بەهێزبوون و چالاکبوون.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ترینبۆلۆن:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.

لە ژناندا:

5- دەنگگڕبوون.
6- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
7- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

هێچ کاریگەرییەکی ئیسترۆجینی ئەوتۆی نییە و ئارۆماتایزیش نابێت.

کاریگەری لەسەر جگەر:

ترینبۆلۆن هەرچەندە لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتد نیە بەڵام لەوانەیە کاریگەری لاوەکی خراپ دروستبکات لەسەر جگەر بەتایبەتی ئەگەر بۆماوەی زۆر و بەڕێژەی بەرز بەکاربهێنرێت لەوانە:

8- هەوکردنی جگەر.
9- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.
10- ژەهراوییوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

11- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL.
12- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا.

وەکو هەموو هۆڕمۆنەکانی تر لە کاتی بەکارهێنانی ترینبۆلۆن لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

13- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.

کۆئەندامی هەناسە:

14- تەنگە نەفەسی.

15- کۆکە.

16- ناتەواوی لە سنگدا.

17- چەوربوون.

هەنـدێك جاردەبێتـە هـۆی زیـادکردنی هۆڕمـۆنی پـرۆلاکتین Prolactin کـە بـەهۆڕمۆنی شـیر دەناسرێت ، **ترینبۆلۆن کاریگەری نەخوازراوی زۆرە بۆیە دەبێت زۆر بە وریاییەوە بەکاربهێنرێت.**

دەربارەی ترینبۆلۆن

ترینبۆلـۆن لـە نانەدرۆلۆنـەوە وەرگیـراوە، کاریگـەری ئەنـدرۆجینی و ئانـابۆلیکی زۆر بـەهێزی هەیـە کـە دەکاتـە پێـنج هێنـدەی تێستێسـترۆن، بـە باشـترین و بـەهێزترین هۆڕمـۆنی سـترۆیدی دادەنرێـت، لـە هەردوو کۆرسی وشکبوون و گەورەبووندا دەتنوانرێت بەکاربهێنرێت، بەشێوەیەکی زۆر بە وەرگرەکانی ئەندرۆجینەوە دەلکێت کە دەبێتە هۆی دروستکردنی پرۆتین و زیادکردنی گەشەی ماسـولکە، هـەروەها دەبێتــە هــۆی زیــاتر مژینــی ماددەخۆراکییــەکان و زیـادکردنی ئــارەزووی خــواردن، ترینبۆلــۆن نابێتــە ئیسترۆجین و ئارۆماتایزیش نابێت کەواتە نابێتە هۆی قەڵەو بوون و گلدانەوەی ئاوی ژێر پێسـت بۆیـە دەتوانرێت لە کۆرسی وشکبووندا بەکاربهێنرێت، دەچێتە سەر وەرگرەکانی پرۆجیسـترۆن بۆیـە لەوانەیـە کاریگەری هاوشێوەی ئیسـترۆجین بەکـەمی دەرکـەوێت لەسـەر لـەش، هەرچەنـدە ترینبۆلـۆن لـە ڕووی پزیشـکیەوە بـۆ مـرۆڤ بەکارنـەهاتووە بـەڵام بـەهۆی بـەهێزی و گـەورەیی کاریگەرییـەوە بووەتـە هـۆی سەرنج ڕاکێشانی یاریزانانی لەشجوانی بەتایبەت یاریزانـانی پێشـکەوتوو، بۆیـە ئێسـتا لـە بـازاری ڕەش و کارگەی دەرمانی هۆڕمۆنە شاراوەکان ترینبۆلـۆن بەچەنـد شێوازێك ئامـادە دەکرێـت کـە دەتوانرێـت بـۆ مرۆڤ بەکاربهێنرێت باسیان دەکەین پشتیوان بەخوای گـەورە، هـەموو شێوەکانی ترینبۆلـۆن هـەمان سوود و هەمان کاریگەری لاوەکییان هەیە تەنها لە بڕو بەکارهێنان و ئەستەرەکاندا جیاوازن، ترینبۆلـۆن بەم سێ شێوازە هەیە:

1- ترینبۆلۆنی ئەسیتات Trenbolone Acetate (Finaject)



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ یان دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 20mg هەیە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 30mg/ml هەیە بەشێوەی دەرزی.

دەربارەی فیناجێکت

ئەم هۆرمۆنە زیاتر لە پزیشکی ڤێرتەرنەریدا بەکاردێت، بەڵام لەلایەن چەند کۆمپانیایەکی دەرمانی هۆرمۆنیەوە ئێستا بۆ مرۆڤیش دروست دەکرێت، ئەستەری ئەسیتات زیاددەکرێت بۆ ترینبۆلۆن بۆ ئەوەی کاریگەری خێرا و بەهێزی هەبێت وە بۆ ئەوەی بەخاوی بمژرێت و نزیکەی دوو بۆ سێ ڕۆژ دەمێنێتەوە لە لەشدا.

Trenbolone Hexahydrobenzylcarbonate (Parabolan) -2



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە، بەڕێژەی 50mg/ml، 76mg/1.5ml هەیە.

دەربارەی پارابۆلان

پارابۆلان لەهەردوو شێوەکەی تری ترینبۆلۆن گونجاوتر و باشترە بەشێوازێکی گونجاو بۆ مرۆڤ و بەتایبەت بۆ یاریزانانی لەشجوانی دروستکراوە، بەشێوەیەکی زۆر هێواش و لەسەرخۆ بڵاو دەبێتەوە و دەمژرێت کە دەگاتە نزیکەی دوو هەفتە، هەربۆیە کاریگەری لەسەرخۆ و بەهێزی هەیە.

3- ترینبۆلۆنی ئینانسات (Trenbolone Enanthate (Trenabol®



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 100mg/ml ، 200mg/ml هەیە.

دەربارەی ترینابۆڵ

ترینبۆلۆن ئەستەری ئینانساتی بۆ زیادکراوە بۆ ئەوەی زۆر بمێنیتەوە لە لەشدا کە دەگاتە نزیکەی دوو هەفتە، هەروەها بەشێوەیەکی زۆر هێواش و لەسەر خۆ کاردەکات لەسەر لەش، ترینابۆڵ زۆر بەکەمی هەیە پێشتر لە ڕووی پزیشکییەوە نە بۆ مرۆڤ نە بۆ ئاژەڵ بەکارنەهێنراوە، بۆ یەکەمجار کۆمپانیایەکی دەرمانی هۆرمۆنی کە لە بازاری ڕەشدا کاردەکات ئەم هۆرمۆنەی دروستکرد و پاشان بڵاوبۆیەوە و چەندین کۆمپانیای تر هەستان بەدروستکردنی ئەم شێوازە.

دووەم: گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدن و لە ناندرلۆنەوە وەرگیراون

1- نۆرێثاندرۆلۆن (نیلیڤار)
2- ئەثیل ئیسترینۆڵ (ئۆرابۆلین)

نۆریثاندرۆلۆن Norethandrolone

ناوی بازرگانی: Nilevar

شێوه و ڕێژه:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 5mg، 10mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 200-100 و کاریگەری ئەندرۆجینی 55-22 هەیە.

بەکارهێنانی نیلیڤار لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بـۆ چارەسـەری ئـەو کەسـانەی کـە هۆرمـۆنی نێرینـەیان کەمـە (هۆرمـۆنی تێستێسـترۆن) Hypogonadism.
2- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
3- زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
4- بۆ چارەسەری سووتاوی.
5- چارەسەری نەخۆشی Angioedema (هەڵئاوسانی موولوولەکانی خوێن یان بەشەکانی ژێر پێسـت) کەنەخۆشـییەکی بۆماوەییـە دروسـتدەبێت لەئەنجامی بـوونی وەرەم لـە ڕوخسـار بـە تایبەت لێوەکان یان زمان یان لە ملدا یان لە دەست و پێ دا.
6- چارەسـەری شاشـبوونی ئێسـك بـە گشـتی و بەتایبـەتی لای ئـەو ئافرەتانـەی کـە لـە تەمـەنی نائومێدیان کە بە نەخۆشی Osteoporosis دەناسرێت.

بەکارهێنانی نیلیڤار لە لەشجوانیدا:

1- گەورەبوونی قەبارەی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکەی لاواز.
3- زیادکردنی کێش.
4- بەهێزبوون و چالاکبوون.
5- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی نیلیڤار:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

6- دەنگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆڕمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

نیلیڤار ئارۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترادیۆڵ (ئیسترۆجین) و بۆیە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئیسترۆجینی زۆر بەهێز لەوانەش:

9- کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.
10- لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia.
11- قەڵەو بوون.

کاریگەری لەسەر جگەر:

نیلیڤار لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتایبەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

12- هەوکردنی جگەر.
13- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.
14- ژەهراوییوونی جگەر.

دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

15- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی LDL.
16- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش HDL.
17- بەرزی فشاری خوێن.
18- توشبوون بە نەخۆشی Hypogonadism.

کاریگەری پرۆجیسترۆنی بەهێز دروستدەکات لەسەر لەش بەوەی کە دەچێتە سەر وەرگرەکانی پرۆجیسترۆن کەدەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری لاوەکی هاوشێوەی ئیسترۆجین.

دەربارەی نیلیڤار

نیلیڤار لە ناندرلۆنەوە وەرگیراوە، دەچێتە سەر وەرگرەکانی ئەندرۆجین و کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێز دروستدەکات، ئارۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترادیۆڵ کە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری بەهێزی ئیسترۆجینی، بە وەرگرەکانی پرۆجیسترۆنەوە دەلکێت و کاریگەری پرۆجیسترۆنی بەهەمان شێوە دروستدەکات، کاریگەری بەهێزی ئیسترۆجینی و پرۆجیسترۆنی لایەنی نەخوازراوی بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەن لەبەر ئەم هۆیەشە ئەم هۆرمۆنە بۆ کۆرسی گەورەبوون بەکاردێت، زۆر ترسناکە لەسەر جگەر چونکە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدی بۆ زیادکراوە بۆ ئەوەی لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت.

ئەثیل ئیسترینۆڵ Ethylestrenol



ناوی بازرگانی: Orabolin®

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 2mg هەیە.

کاریگەری ئانابۆلیکی 400-200 و

کاریگەری ئەندرۆجینی 400-20 هەیە.

بەکارهێنانی ئۆرابۆلین لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی کە هۆرمۆنی نێرینەیان کەمە (هۆرمۆنی تێستێسترۆن) Hypogonadism.
2- چارەسەری کەم خوێنی .Anemia
3- چارەسەری شاشبوونی ئێسك بە گشتی و بەتایبەتی لای ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنی نائومێدیان کە بە نەخۆشی Osteoporosisدەناسرێت.
4- ئازاری ئێسك.
5- زیادکردنی ئارەزووی خواردن.

6- بۆ زیادکردنی کێش و باڵا (گەشە) بەتایبەت بۆ منداڵان بەکارهێنراوە بەڵام ئێستا هۆرمۆنی گەشە GH لەجیاتی ئەم هۆرمۆنە بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێت.

بەکارهێنانی ئۆرابۆلین لە لەشجوانیدا:

1- زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- زیادکردنی کێش.
4- زیادکردنی ئارەزووی خواردن.
5- زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.
6- بەهێزبوونی ئێسك.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئۆرابۆلین:

کاریگەریی ئەندرۆجینی لە پیاواندا:

1- دەرچوونی زیپکە لەسەر لەش.
2- قژ هەڵوەرین تا دەگاتە کەچەڵبوون.
3- زیادکردنی مووی لەش.
4- چەوربوونی پێست.
5- گەورەبوونی پرۆستات.

لە ژناندا:

6- دەنگڕبوون.
7- زیادکردنی مووی ڕوخسار.
8- تێکچوونی هۆرمۆنەکانی لەشی.

کاریگەری ئیسترۆجینی:

ئۆرابۆلین ئارۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترادیۆڵ (ئیسترۆجین) و بۆیە دەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری ئیسترۆجینی لەوانە:

9- کۆبوونەوەی ئاوی ژێر پێست.

10- لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia.

11- قەڵەو بوون.

کاریگەری لەسەر جگەر:

ئۆرابۆلین لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە زۆر ترسناکن و کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر بەتایبەت ئەگەر بەڕێژەی بەرز و بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی:

12- هەوکردنی جگەر.

13- گۆڕانکاری و تێکچوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

14- ژەهراوییوونی جگەر.

15- دڵە لوولە کۆئەندام (دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێن):

16- بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و چەوری زیانبەخشی .LDL

17- دابەزینی ئاستی چەوری سوودبەخش .HDL

18- بەرزی فشاری خوێن.

کاریگەری لەسەر دروستکردنی تێستێسترۆن لە لەشدا:

لە کاتی بەکارهێنانی ئۆرابۆلین لەش لە دروستکردنی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن دەوەستێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ باری سروشتی خۆی و دروستکردنەوەی تێستێسترۆن لەش پێویستی بە یەك بۆ چوار مانگ هەیە.

19- توشبوون بە نەخۆشی .Hypogonadism

کاریگەری پرۆجیسترۆنی بەهێز دروستدەکات لەسەر لشە بەوەی کە دەچێتە سەر وەرگرەکانی پرۆجیسترۆن کەدەبێتە هۆی دروستکردنی کاریگەری لاوەکی هاوشێوەی ئیسترۆجین.

دەربارەی ئۆرابۆلین

یەکێکە لە ئانابۆلیك ئەندرۆجینیك سترۆیدەکان کە لە ناندرلۆنەوە وەرگیراوە، کاریگەری ئانابۆلیکی بەهێزی هەیە، ئارۆماتایز دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ئیسترۆجین، کاریگەری بەهێزی پرۆجیسترۆنی هەیە، لە گروپی 17 ئەلفا ئەلکیلەیتدە کە ترسناکە لەسەر جگەر بۆیە ئەم گروپەی بۆ زیادکراوە تاوەکو بتوانرێت لەڕێگەی دەمەوە وەربگیرێت، لە پزیشکی ڤێتەرنەریشدا ئۆرابۆلین بەکاردێت.

نیوەی تەمەنی سترۆیدەکان Half-Life of steroids

Half-Life: واتە نیوەی تەمەن، یان ماوەی چالاکێتی، ماوەی کاریگەری دەرمان، تێگەیشتن لەم بابەتە زۆر گرنگە بۆ هەموو دەرمانێك نەك بەتەنها بۆ هۆرمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیکیەکان.

Half-Life: کەمبوونەوەی بڕی دەرمانی وەرگیراوە بۆ نیوەی بڕی وەرگیراو لە کاتی دیاریکراودا یان ئەو کاتەیە کە خەستی دەرمان لە پلازمای خوێندا ڕێژەکەی لە 50% کەمدەکات، واتە کاریگەری دەرمانەکە تەنها لە 50% دەمێنێتەوە لە دوای کاتی نیوەی تەمەنەوە، دوو هۆکار کاردەکاتە سەر Half-Life ئەوانیش:

1- پاڵاوتنی دەرمانەکە :Clearance of the drug (CL) بەتایبەتی کاتی پاڵاوتنی لە جگەر (میتابۆلیزمی دەرمان لە لایەن ئەنزیمەکانی جگەرەوە) و گورچیلە و سییەکاندا.
2- قەبارەی بڵاوبوونەوەی دەرمانەکە Volume of distribution (VD) لە پلازمای خوێنەوە بۆ خانە و شانەکان و لکاندی بە وەرگرەکانەوە.

گرنگی تێگەیشتن لە Half-Life

1- زانینی کاتی ماوەی کاریگەری دەرمانەکە.
2- چۆنیەتی وەرگرتنی ژەمی دەرمانەکان.
3- زانین و هەڵبژاردنی دەرمانی گونجاو و کاریگەر.
4- زانینی بڕی کاریگەری دەرمان لە پلازمای خوێندا.
5- کۆنترۆڵ کردنی دەرمانەکان (بۆ نموونە ئەو سترۆیدانەی Half-Life زۆرە زووتر کۆنترۆڵ دەکرێت لە کاتی نەگونجان یان هەستیاری بەرامبەر سترۆیدەکە).
6- مانەوەی دەرمانەکە(سترۆید) بە ڕێژەی جێگیر لە پلازمای خوێندا.

هۆکاری جیاوازی نیوەی تەمەنی Half-Life سترۆیدەکان

1- شوێنی وەرگرتنی دەرمانەکە .Route of administration
2- جۆری ئەستەرەکە.
3- میتابۆلیزمی دەرمانەکە.

1- شوێنی وەرگرتنی دەرمانەکە Route of administration: دەرمانە سترۆیدییەکان بەشێوەیەکی گشتی لە سێ شوێنەوە وەردەگیرێن ئەوانیش:

1- لە ڕێگەی دەمەوە Oral: زۆربەی ئەو هۆرمۆنە سترۆیدیانەی لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێن دەگوازرێنەوە بۆ جگەر لەوێدا میتابۆلیزم دەبن و پاشان دەگوازرێنەوە بۆ پلازمای خوێن بۆیە درەنگتر بڵاو دەبنەوە و ماوەی نیوەی تەمەنیان کەمەو کاریگەری کەمتریان هەیە بە بەراورد بە وەرگرتنی بە شێوازی دەرزی.

2- لە ڕێگەی دەرزییەوە :Injection ئەو هۆرمۆنانەی لە ڕێگەی دەرزییەوە وەردەگیرێن میاتبۆلیزم یەکەمی نایانگرێتەوە وەك باسمان کرد کە لە جگەردا دەبێت، بەپێی جۆری دەرزیەکە هۆرمۆنە سترۆیدیەکە بڵاو دەبێتەوە بۆ ناو پلازمای خوێن لە شوێنی لێدانی دەرزیەکەوە، بەشێوەیەکی گشتی ماوەی نیوەی تەمەنی هۆرمۆن لە ڕێگەی دەرزییەوە زۆر زیاتر و کاریگەرترە لە شێوازی وەرگرتنی دەرمان لە ڕێگەی دەمەوە بۆیە کاریگەری دەرزی بەهێزترە، دوو جۆر دەرزی سترۆیدی هەیە:

یەکەمیان: دەرزی ئاوی Water based یان پێی دەوترێت هەڵواسراو (سەسپێنشن) Suspension کە هۆرمۆنەکە بەشێوەی کریستاڵی ورد لە ناو ئاودایە، ئەم شێوازە زووتر بڵاو دەبێتەوە بۆ ناو پلازمای خوێن.

دووەم: دەرزی ڕۆنی Oil based ئەم شێوازە هۆرمۆنەکە لە ناو ڕۆندایە بۆیە هۆرمۆنە سترۆیدیەکە بەشێوەکی زۆر هێواش و لەسەرخۆ بڵاو دەبێتەوە بۆ ناو پلازمای خوێن لە شوێنی لێدانی دەرزیەکەوە.

جیاوازی نێوان وەرگرتنی هۆرمۆن (دەرمان) لەڕێگەی دەم و لەڕێگەی دەرزیەوە (ماسولکە و ژێر پێست)

خاڵی جیاوازی	لە ڕێی دەمەوە Oral (PO)	لە ماسولکەوە Intramuscular (IM)	لە ژێرپێست Subcutaneous (SC)
پێناسە	وەرگرتنی دەرمانە لە ڕێی دەمەوە، بەشێوەی حەپە یان کەپسول یان تۆز Powder...	دەرمان دەکرێتە لەشەوە لە ڕێی ماسوللکە گەورەکانەوە بەهۆی دەرزیەوە.	کردنە ناوەوەی دەرمانە بۆ چینی نیوان ماسولکە و پێست بەهۆی دەرزیەوە.
سوودەکانی	1- بەکارهێنانی ئاسانە. 2- ئازاری نیە. 3- پارێزراوە و مەترسیدارنیە. 4- ئابووری/هەرزانە.	1- خێرا هەڵدەمژرێت و بڵاودەبێتەوە. 2- بە میتابۆلیزمی یەکەمدا ناڕوات. 3- بۆ ئەو دەرمانانەی کە ناتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێن. 4- بۆ ئەو دەرمانانەی کە قەبارەیان 3 بۆ 5 ملە و/یان ڕۆنی و هەڵواسرا و یان ئاوین بەکاردێت.	1- بۆ ئەو دەرمانانەی کە ناتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێن بە هۆی تێکشکاندنیان لە لایەن ترشی یان ئەنزیمەکانی گەدە وە. 2- پارێزراروە و مەترسیدارنیە. 3- بۆ ئەو دەرمانانەی کە قەبارەیان کەمە و/یان توانای توانەوەیان زۆرە بەکاردێت.
زیانەکانی	1- بە میتابۆلیزمی یەکەمدا تێپەڕدەبێت. 2- بەخاوی بڵاودەبێتەوە و کاردەکات. 3- کاریگەری خراپی هەیە لەسەر جگەر و گورچیلە. 4- هەندێك دەرمان تێکدەشکێن لە لایەن ترشی یان ئەنزیمەکانی	1- ئازاری شوێنی دەرزیەکە. 2- تێکچوون و پێکانی ماسولکەکە. 3- پسپۆڕی پێویستە. 4- ئابووری/گرانە.	1- بەخاوی بڵاودەبێتەوە و دەمژرێت. 2- پسپۆڕی پێویستە. 3- ئازاری شوێنی دەرزیەکە. 4- تەنها دەتوانرێت بڕی کەم بەکاربێت کە دەگاتە 1مل یان کەمتر.

	گەدەوە کاتێك لە دەمەوە وەردەگیرێن.		
شوێنی بەکارهێنان	لە ڕێگەی دەمەوە دەخورێت.	دەدرێت لە ماسولکە گەورەکانی وەك: سمت و لاکانی ڕان و لەگەڵ ماسولکەی شان.	دەدرێت لە ژێر پێستی پشت قۆڵ و دەوروبەری ناوك (ورگ) و پێشەوەی ڕان و نەرماییەکانی سەر سمت
گۆشەی بەکارهێنان		بەگۆشەی 90 پلە لێدەدرێت.	بەگۆشەی 45 یان 90 پلە لێدەدرێت.
کاتی پێویست بۆ کارکردنی	دوای 30 بۆ 90 دەقە کاردەکات.	دوای 10 بۆ 20 دەقە کاردەکات.	دوای 15 بۆ 30 دەقە کاردەکات.
بڕی دەرمانی کاریگەر Bioavailability	5 بۆ < 100	75 بۆ ≤ 100	75 بۆ ≤ 100
تێبینی	زیاد بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە مەترسی بۆ سەر گەدە و جگەر و گورچیلە دروستدەکەن، بڕێك لە دەرمانەکە تێکدەشکێت بۆیە کاریگەری لە 100% دروست ناکەن.	دەبێت شوێنی لێدانی دەرزیەکە بگۆڕدرێت بۆ ڕێگری لە دروستبوونی تۆپەڵ و پێکانی ماسولکەی لێدراو، دەبێت لە شوێنی ماسولکەی قوڵ و گەورە بدرێت، دەتوانرێت سرنجی 3 مل یان 5 مل بەکاربهێنرێت بۆ هۆڕمۆنەکان باشتر وایە هەرگیز لە 3 مل زیاتر بەکارنەهێنرێت لە یەك ژەمدا، زۆربەی هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان بەم ڕێگایە وەردەگیرێن.	دەبێت شوێنی لێدانی دەرزیەکە بگۆڕدرێت بە بەردەوامی، سرنجی ئەنسۆلین بەکاردێت بۆ ژێرپێست وە باشترە هیچ کاتێك لە 1 مل زیاتر بەکارنەهێنرێت، هۆڕمۆنە پپتیدییەکان بەم ڕێگایە وەردەگیرێن.

3- لـە ڕێگـەی پێسـتەوە Skin: ئـەمیش چەنـد ڕێگەیـەك دەگرێتـەوە وەك شـێوازی لەزگـە (Transdermal , patches)، جێڵ Gel، کرێم Cream کە هەر شێوازێکیان ماوەی نیوەی تەمەنی جیاواز بەخۆیان هەیە.

2- جۆری ئەستەرەکە Ester: ئەستەریش ئەو ئاوێتە ئەندامییانەن کە کۆمەڵەی کاربۆکسیلیان تێدایە، کۆمەڵەی ئەلکیل شوێنی هایدرۆجینی کۆمەڵەی هایدرۆکسیلی گرتۆتەوە، سوودی ئەم ئەستەرانەش ڕێکخستنی کاتی بڵاو بوونەوەی هۆڕمۆنە سترۆیدییەکانە بۆ ناو پلازمای خوێن، بۆ نموونە ئەستەری پرۆپایۆنات Propionate بۆ ماوەیەکی کەم دەمێنێتەوە لە لەشدا بەڵام ئەستەری سایپۆنات Cypionate بۆ ماوەیەکی زۆرتر (درێژ) لە لەشدا دەمێنێتەوە، هۆی جیاوازی ماوەی نیوەی تەمەنی ئەستەرەکان دەگەڕێتەوە بۆ جۆر و ژمارەی بەندی ئەستەرەکان، ئەو ئەستەرانەی بەندی زیاتریان هەیە (یان درێژترن) کاتی زیاتریان پێویستە بۆ ئەوەی تێکبشکێنرێن لە لایەن ئەنزیمەکانی لەشەوە بۆیە کاتێکی زیاتر دەمێننەوە و کاریگەری درێژ خایەن دروستدەکەن لە لەشدا، هۆڕمۆنی تێستێسترۆن ماوەی نیوەی تەمەنی 4 بۆ 24 سەعاتە، بەڵام کاتێك ئەستەری پرۆپایۆنات دەکرێتە سەر تێستێسترۆن ئەوا ماوەی تەمەنی زیاددەبێت بۆ نزیکەی 4 بۆ 5 ڕۆژ هەروەها کاتێك ئەستەری ئینانسات دەکرێتە سەر تێستێسترۆن ماوەی نیوەی تەمەنی دەبێتە 7 بۆ 10 ڕۆژ، ئەستەرەکان ماوەی نیوەی تەمەنیان نزیکەی لە 24 سەعاتەوە دەستپێدەکات تاکو زیاتر لە 10 ڕۆژ.

تێبینی: ئەو ئەستەرانەی زۆر دەمێننەوە لە لەشدا کاریگەری کەمتریان هەیە لەسەر لەش وەك لەو ئەستەرانەی کەم دەمێننەوە لە لەشدا بۆ نموونە ئەگەر 100mg لە تێستێسترۆنی پرۆپایۆنات بەکاربهێنرێت ئەوا نزیکەی 83mg کاردەکات لە لەشدا بەڵام ئەگەر 100mg لە تێستێسترۆنی سایپۆنات بوو ئەوا تەنها 70mg کاردەکات لە لەشدا.

میتابۆلیزمی دەرمانەکە: هەموو ئەو هۆڕمۆنە سترۆیدیانەی کە لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێن دەبێت بە میتابۆلیزمی یەکەمدا تێپەڕبن، ئەنزیمەکانی جگەر هۆڕمۆنە سترۆیدییەکان شیدەکەنەوە و دەیانگۆڕن بۆ شێوازی سوودبەخش (هەرچەندە بەشێکی هۆڕمۆنەکە تێکدەشکێت و ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی Bioavailability هۆڕمۆنەکە) ، ئەم شیکردنەوەیەش لە هۆڕمۆنێکەوە بۆ هۆڕمۆنێکی تر جیاوازە و کاتی جیاوازی دەوێت ئەمەش وادەکات کە هەریەکەیان ماوەی نیوەی تەمەنی تایبەت بەخۆیان هەبێت بۆ نموونە ماوەی نیوەی تەمەنی هۆڕمۆنی داینابول 4.5 بۆ 6 سەعاتە بەڵام ماوەی نیوەی تەمەنی هۆڕمۆنی وینسترۆڵ 9 سەعاتە.

ماوەی نیوەی تەمەنی هەندێك لە هۆرمۆنە سترۆیدییەكان

ناوی هۆرمۆن	ماوەی نیوەی تەمەنی هۆرمۆن (ماوەی چالاكێتی هۆرمۆن)
ئانادرۆڵ	8 بۆ 9 سەعات
ئاناڤار	9 سەعات
دێكادیورابۆلین (دێكانۆوات)	15 ڕۆژ
دایناپول	4.5 بۆ 6 سەعات
بۆڵدینۆن (ئەندیسایلینات)	14 ڕۆژ
هالۆتێستین	9.5 سەعات
ماستەرۆن (پرۆپایۆنات)	نزیكەی 3 ڕۆژ
نائدرۆلۆن (فەنیل پرۆپایۆنات)	4.5 ڕۆژ
ئۆمنادرین	15 بۆ 18 ڕۆژ
پارابۆلان (هێكساهایدرۆبەنزیل كاربۆنات)	14 ڕۆژ
پرایمۆبۆلان (ئەسیتات)	2 بۆ 3 ڕۆژ
پرایمۆبۆلان (ئینانسات)	7 بۆ 10 ڕۆژ
سوستانۆن	15 بۆ 18 ڕۆژ
تێستێسترۆن (سایپۆنات)	10 بۆ 12 ڕۆژ
تێستێسترۆن (ئینانسات)	7 بۆ 10 ڕۆژ
تێستێسترۆن (پرۆپایۆنات)	نزیكەی 3 ڕۆژ

تێستێسترۆن (سەسپێنشن)	2 بۆ 4 سەعات هەندێك سەرچاوە دەڵێن دەگاتە نزیکەی 24 سەعات
ترینبۆلۆن (ئەسیتات)	2 بۆ 3 ڕۆژ
تیورینابۆڵ	16 سەعات
وینسترۆڵ بەشێوەی حەپ	9 سەعات
وینسترۆڵ بەشێوەی دەرزی	24 سەعات

بەشی چوارەم

هۆڕمۆنە پپتیدییەکان

(پێپتایدەکان)

بەشی چوارەم

هۆڕمۆنە پێتیدییەکان (پێپتایدەکان)

هۆڕمۆنە پێتیدییەکان Peptide Hormones

چالاککەرە هۆڕمۆنە پێتیدییەکان: هەموو هۆڕمۆنە پێتیدییەکان دەگرێتەوە کە دروستکراون و بەکاردەهێنرێن وەك چالاککەرێك بۆ نموونە: هۆڕمۆنی گەشە، IGF-1 ، GHRP-6.....

زیانەکانی بەکارهێنانی چالاککەرە هۆڕمۆنە پێتیدییەکان:

1- گەورەبوونی ناسروشتی بەتایبەتی لە دەست و پێیەکان و پەیکەرە ماسولکە بەگشتی.
2- گەورەبوونی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش وەك (دڵ و جگەر، موولوولەی خوێن، ڕیخۆڵەکان....).
3- تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.
4- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
5- دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا یان بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.
6- تێکچوونی چالاکی سایرۆیدەکان (غوددەی دەرەقی).
7- نەخۆشی Gynecomastia.
8- زیادکردنی خڕۆکەی سپی خوێن.
9- نەخۆشی گورچیلە و ئازاری گورچیلە.
10- ئاوسان.
11- گرانبوونی هەناسەدان.
12- تێکچوونی بینین.
13- کەمبوونەوەی تۆو.
14- زیاد برسی بوون یان نەمانی ئارەزووی خواردن.
15- هەستکردن بە ماندووبوون و بێهێزی.
16- زیادکردنی کێش یان کەمبوونەوەی کێش.
17- ئازاری شوێنی دەرزیەکە و سوور بوونەوەی شوێنەکەی.

18- ئازاری سنگ.

19- ئازاری ماسولکە.

20- ئازاری ئەژنۆ و جومگەکان.

21- ئازاری پشت.

22- ژانەسەر.

23- هێڵنج و ڕشانەوە.

24- وشکبوونی دەم.

25- خەوزڕان.

26- زیادکردنی گەشەی موو و نینۆك زۆر بە خێرایی.

27- ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیە شێرپەنجەییەکان زیاددەکات.

ئەم کاریگەرییانە بۆ دەرمانێکە کە لە 100% ڕاستەقینە بێت ئەی ئەبێت گاریگەری دەرمانێك چۆنبێت کە هیچ کەسێك نازانێت چۆن و لە کوێ دروستدەکرێت جگە لە هاوردەکردنی زۆربەیان بە ڕێگای نایاسایی (قاچاخ) و نەپاراستنیان بەو شێوەی کە دەبێت هەڵبگیرێن و چەندین شتی تر، بۆیە ئاگاداربە و دڵنیابە کە دەرمانی سەرچاوە نەزانراو کاریگەری زۆر خراپتری هەیە لە سەر لەش، پپتیدەکان تاکو ئێستا لە ژێر لێکۆڵینەوەی وردان بۆیە بەردەوام کاریگەرییە جیاوەزەکانی باسدەکرێت لە ڕووی سوود و زیانەوە.

پۆلێنکردنی چالاککەرە هۆرمۆنە پپتیدییەکان

1- هۆرمۆنی گەشە و هەموو ئەو هۆرمۆنانەی کە هاوشێوەی هۆرمۆنی گەشەن و پەیوەندیان بە هۆرمۆنی گەشەوە هەیە.

2- (IGF-1) و هاوشێوەکانی.

3- ئەو هۆرمۆنانەی کە وەك سایمۆسین کاردەکەن.

4- میلانۆتان یان هۆرمۆنەکانی هاوشێوەی میلانین.

5- ئەنسۆلین و جۆرەکانی.

6- هەندێك هۆرمۆنی پپتیدی تر.

1- هۆرمۆنی گەشە و هەموو ئەو هۆرمۆنانەی کە هاوشێوەی هۆرمۆنی گەشەن و پەیوەندیان بە هۆرمۆنی گەشەوە هەیە، ئەم هۆرمۆنانە دەگرێتەوە:

1- سۆماتۆترۆپین (سۆماترۆپین)

2- سێرمۆریلین ئەسیتات

3- Fragment 176-191

4- Tesamorelin

5- CJC-1295 (DAC:GRF)

6- CJC-1295 (NO DAC)

7- GHRP-6

8- GHRP-2

9- ipamorelin

10- Hexarelin

11- AOD9604

12- فۆلیستاتین

13- ACE-031

هۆرمۆنی گەشە Growth Hormone

سۆماتۆترۆپین (سۆماترۆپین) Somatotropin

سۆماترۆپین هۆرمۆنێکی فرە پپتیدیە، کە بەرپرسە لە گەشەی ماسولکە و ئێسکەکان، بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا هەیە، ژێرلانك دەبێتە هۆی دەردان یان بەرەڵاکردنی هۆرمۆنی گەشە Growth hormone releasing hormone (GHRH) ئەمەش دەبێتە هۆی وریاکردنەوەی ژێرمێشکەڕژێن بۆ دەردانی هۆرمۆنی گەشە GH سۆماتۆترۆپین، لەکاتی خەودا ئەم هۆرمۆنە دەگاتە بەرزترین ئاست لە لەشدا، بەشێوەیەکی گشتی هەر لە سەرەتای تەمەنەوە ئەم هۆرمۆنە ڕێژەی بەرزە بەڵام بەزیادبوونی تەمەن بەتایبەتی لە دوای بیست بۆ بیست و پێنج ساڵیەوە ئەم هۆرمۆنە کەمدەکات لە لەشدا، سۆماتۆستاتین Somatostatin فرە پپتیدێکی بچووکە دەلکێت بە وەرگرەکانی هۆرمۆنی گەشەوە و دەردانی هۆرمۆنی گەشە ڕادەگرێت Growth hormone-inhibiting hormone بەتایبەت لە بەشەکانی ناوەوەی لەشدا هەیە وەك ڕیخۆڵەکان و گەدە و پەنکریاس.

گرنگی هۆرمۆنی گەشە :

1- دەبێتە هۆی زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
2- گرنگە بۆ گەشەی ئێسك، چڕی ئێسك و پتەوبوونی ئێسك.
3- گرنگە بۆ گەشەی خانەکان.
4- ڕێکخستن و زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم.

چۆنیەتی کارکردنی لە لەشدا

دوای دەردان و دروستکردنی هۆرمۆنی گەشە ڕاستەوخۆ کاردەکاتە سەر جگەر و دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی هۆکاری گەشە هاوشێوەی ئەنسۆلین (Insulin-like growth factors(IGF-1، ئەم ماددەیەش یەکێکە لە پپتیدەکان کە نزیکەی لە 70 ترشی ئەمینی (ئەمینۆ ئەسید) پێکهاتووە گرنگە بۆ زیادکردنی قەبارە و ژمارەی خانەکان، هەروەها گرنگە بۆ دروستبوونی DNA و بەرهەمهێنانی پرۆتین.

بەکارهێنانی هۆڕمۆنی گەشە (سۆماترۆپین) لە ڕووی پزیشکیەوە:

1- بەکاردێت لەکاتی کەمی هۆڕمۆنی گەشەدا.

2- بۆ دواکەوتنی گەشە بەتایبەت لە منداڵان، کەمی یان پەککەوتن (دواکەوتن)ی گەشە لە منداڵاندا.

3- وەك چارەسەر و بەهێزکەرێك بۆ نەخۆشی ئایدز.

4- وەك بەهێزکەرێك بۆ ئەوکەسانەی کە ماسولکە و ئێسکیان لاوازە و هۆکارەکەی کەمی ئەم هۆڕمۆنەیە.

5- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis

6- بۆ درێژکردنی باڵا بەکاردێت.

7- بەکاردێت وەك دەرمانێکی دژەپیری .Antiaging

کاریگەری لاوەکی لە کاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنی گەشەدا:

1- ئازاری جومگەکان.

2- ئازاری سنگ.

3- ئازاری پشت.

4- ژانەسەر.

5- ئاوسان.

6- ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە زیاددەکات.

7- گەورەبوونی ئەندامەکانی ناوەوە.

8- گەورەبوونی ناسروشتی بەتایبەتی لە دەست وپێیەکان و پەیکەرە ماسولکە بەگشتی.

9- نەخۆشی .Gynecomastia

10- کەمبوونی هۆڕمۆنی سایرۆید.

11- زیادکردنی خڕۆکەی سپی خوێن.

12- گرانبوونی هەناسەدان.

13- ئازاری سنگ.

14- ئازاری ماسولکە.

15- بێهێزی.

سۆماترۆپین Somatropin یان پێشی دەوترێت

هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ Human Growth Hormone

ناوی بازرگانی: Nutropin , Biotropin , Genotropin , Norditropin , Humatrope , Saizen

شێوە و ڕێژە:



بەشێوەی دەرزی هەیە بە هەردوو جۆرەکەیەوە ئەمپول Ampoule و ڤیاڵ Vial.

بەڕێژەی 1mg بۆ 24mg هەیە و بڵاوە یان بەشێوەی IU 4 یان IU 12 هەیە، بڕی 1mg یەکسانە بە .IU 3

بەکارهێنانی سۆماترۆپین لە ڕووی پزیشکیەوە:

1- پەککەوتن (دواکەوتن)ی گەشەی منداڵ.
2- بۆ زیادکردنی باڵا لە تەمەنی منداڵیدا.
3- پەککەوتنی گورچیلە تا کاتی چاندنی لە منداڵدا.
4- بەکاردێت لە کاتی لاوازی یان لەدەستدانی بەشێك لە پەیکەرە ماسولکەدا بەهۆی نەخۆشیەوە وەکو نەخۆشی ئایدز و سووتاوی....
5- کەمی هۆڕمۆنی گەشە لە گەورەدا.
6- دژی شاشبوونی ئێسك.

بەکارهێنانی سۆماترۆپین لە لەشجوانیدا:

کاریگەری ئانابۆلیکی هەیە لە سەر ماسولکەکان:

1- زیادکردنی گەشەی ماسولکە.
2- بەهێزبوونی ماسولکە.
3- دەبێتە هۆی زیادکردنی قەبارە و ژمارەی خانەکان.
4- یارمەتی دابەشبوون و گەشەی خانەکان دەدات.
5- بەهێزکردنی ئێسك.

6- بەهێزکردنی بەستەرە شانەکان.

7- دەبێتە هۆی زۆربوونی IGF-1 کە کاریگەری ئانابۆلیکی هەیە لەسەر پەیکەرە ماسولکە و ئێسکەکان.

8- زیاد بەرهەمهێنانی پرۆتین.

9- چەوری سوتێنەرێکی زۆر بەهێزە بەتایبەت لەو شوێنانەی کە چەوری کۆدەکەنەوە Adipose Tissue.

وەك Anti Catabolic کاردەکات بۆیە لەکاتی کۆرسی وشکبووندا بەزۆری بەکاردێت بۆ:

10- پاراستنی قەبارە و هێزی ماسولکەی دەستکەوتوو و پاراستنی ماسوکەکان لە پووکانەوە.

11- زوو چاکبوونەوەی ماسولکەکان لە کاتی پێکاندا.

12- پاراستنی ماسولکەکان و دوور کەوتنەوە لە پێکان.

13- رێکخستن و زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم، میتابۆلیزمی هەموو پێکهاتەکانی وەك پرۆتین و چەوری و کاربۆهیدرات و کانزاکان دەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی وزە و چالاکبوون.

دەربارەی هۆرمۆنی گەشە بەگشتی و سۆماترۆپین بەتایبەتی

هۆرمۆنی گەشە هۆرمۆنێکی ناسترۆیدیە، یەکێکە لە هۆرمۆنە پپتیدییەکان کە لە 191 ئەمینۆ ئەسید پێکهاتووە، زۆر گرنگە بۆ گەشەی ئێسك وماسولکەکان هەروەها بۆ گەشەی زۆربەی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش گرنگە، کاریگەری ئانابۆلیکی دروستدەکات لەسەر لەش ئەمەش وای کردوە بەشێوەیەکی بڵاو بەکاربێت لە لایەن یاریزانانەوە بەتایبەتیش لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت یان لەکاتی خۆئامادەکردن بۆ پاڵەوانێتیەکان، هۆرمۆنی گەشە بە بەراورد بە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان کاریگەری لاوەکی کەمترە و بێ زیانترو باشترە بەڵام ئەگەر بەرێژەی گونجاو و لە کاتی گونجاو دا بەکاربێت، هۆرمۆنی گەشە بەهێزترە لە ڕووی توانای توانەوەی چەوری و زیادکردنی گەشەی ماسولکەکان و پاراستنیان هەروەها دەبێتە هۆی بەهێزبوون وچالاکبوونی یاریزان، ئەم تایبەتمەندیانەش وای کردووە کە هۆرمۆنی گەشە پەسەندتربێت لەلایەن یاریزانانی لەشجوانیەوە بەڵام ئەوەمان نابێت بیربچێت کە تێچووی بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە زۆر زیاترە لە تێچووی بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان بۆیە کەمتر بەکاردێت بە بەراورد بە هۆرمۆنە سترۆیدییەکان، هۆرمۆنی گەشە دەتوانرێت بەکاربێت لەگەڵ کۆرسی هۆرمۆنە سترۆیدییەکاندا و کاریگەرییان بەهێزتر دەکات هەروەها بەکاردێت لە نێوان کۆرسەکاندا بۆ پاراستنی بڕی ماسولکەی دەستکەوتوو و یان بۆ کەمکردنەوەی چەوری و جوان دەرکەوتنی ماسولکەکان ، هۆرمۆنی گەشە دروستبوونی گلوکۆز زیاددەکات لە جگەردا

و چالاکی ئەنسۆلین کەمدەکاتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە زیاددەکات بۆیە یاریزانان ئەنسۆلین بەکاردەهێنن بۆ ڕێکخستنی ڕێژەی گلوکۆز و نەهێشتنی ئەم کاریگەریە نەخوازراوە، کەواتە بەکارهێنانی ئەنسۆلین لەگەڵ هۆرمۆنی گەشەدا کاریگەری هۆرمۆنەکە بەهێزتر و باشتر دەکات، بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکانی سایرۆید بەتایبەتی T3 بۆیە باشترە T3 کە بە سایتۆمیڵ ناسراوە بەکاربێت کە یارمەتیدەرە بۆ زیاتر سوتاندنی چەوری و زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم، هەندێك جار لەوانەیە بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی پۆتاسیۆم وسۆدیۆم ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی بێهێزبوون، هۆرمۆنی گەشە هەندێك جار دەبێتە هۆی زیادکردنی چەوری زیانبەخشی Triglyceride بۆیە بەکارهێنانی ئۆمیگا-3 زۆر باشە لەکاتی بەکارهێنان و دوای بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەدا بۆ داگرتنی ڕێژەی ئەم چەوریە زیانبەخشە.

سێرمۆریلین ئەسیتات Sermorelin acetate



ناوی بازرگانی: Geref

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی جیاواز هەیە.

بەکارهێنانی سێرمۆریلین لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ چارەسەری کەمی هۆرمۆنی گەشە لە منداڵاندا بەکاردێت.
2- بۆ دیاریکردنی (تشخیص) کەمی هۆرمۆنی گەشە بەکاردێت.

بەکارهێنانی سێرمۆریلین لە لەشجوانیدا:

1- دەبێتە هۆی وریاکردنەوەی لەش بۆ دەردان و دروستکردنی هۆرمۆنی گەشە.
2- دەبێتە هۆی دەردانی IGF-1.
3- پارێزگاری لە ماسولکەی دەستکەوتوو دەکات.
4- وەك وزە بەخش و چالاککەرێك بەکاردێت.
5- دەبێتە هۆی زیادکردنی گەشەی ماسولکەکان.
6- ماسولکەکان بەهێز دەکات.
7- چەوری سوتێنەرێکی زۆر باشە.
8- بەستەرەکان بەهێز دەکات.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی سێرمۆریلین:

1- ئازاری ماسولکە.
2- ژانەسەر.
3- ئاوسان.
4- گرانبوونی کرداری هەناسەدان.
5- هێڵنج و ڕشانەوە.
6- سووربوونەوە.
7- نەخۆشی دڵ و گورچیلە.

دەربارەی سێرمۆریلین

هۆرمۆنێکی فرە پپتیدیە هاوشێوەی GHRH، دەبێتە هۆی وریاکردنەوەی دروستکردنی هۆرمۆنی گەشـە، بەشـێوەیەکی زۆر تایبـەت دروسـتکراوە بەشـێوەیەك کـە هـیچ کاریگەرییـەکی نیـە لەسـەر هۆرمۆنـەکانی پـرۆلاکتین و LH و FSH و ئەنسـۆلین و کـۆرتیزۆڵ و هۆرمۆنـەکانی سـایرۆید، بۆیـە کاریگەری لاوەکی کەمترە بە بەراورد بە هۆرمۆنەکانی تر و کاریگەری بـەهێزتریش دروسـتدەکات لەسەر لـەش، سـێرمۆریلین کاریگـەری ئانـابۆلیکی و دژە کاتـابۆلیکی هەیـە کـە بەسـوودە بـۆ گەشـەی ماسولکەکان و پاراستنیان لە پوکانەوە و پێکان.

سۆماتریم Somatrem



ناوی بازرگانی: Protropin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی ڤیاڵ Vial هەیە.

بەڕێژەی 1mg بۆ 10mg هەیە.

بــەکارهێنانی ســۆماتریم لــە ڕووی پزیشکییەوە:

بەکاردێت بۆ چارەسەری پەککەوتنی گەشە لە منداڵاندا.

بەکارهێنانی سۆماتریم لە لەشجوانیدا:

1- زیادکردنی گەشەی ماسولکەکان.
2- بەهێزبوون و پاراستنی بەستەرەکان.
3- دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی چەوری.
4- زیادکردنی گەشەی ئێسك.
5- یارمەتی کرداری میتابۆلیزمی پرۆتین و چەوری و کاربۆهیدرات و کانزاکان دەدات بۆیە وەك وزە بەخش و چالاککەرێك وایە.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی سۆماتریم:

1- گەورەبوونی سنگ.
2- تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.
3- گەورەبوونی ئەندامەکانی ناوەوە و دەرەوە.
4- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

دەربارەی سۆماتریم

ســۆماتریم فــرە پپتیدێکــە هاوشــێوەی هۆرمــۆنی گەشــەی مرۆڤــە، بــە تــەکنۆلۆژیای DNA بەرهەمـدێت، لـە 192 ئـەمینۆ ئەسـید پێکـدێت، میثیـۆنین Methionine ئـەو ئـەمینۆ ئەسـیدەیە کـە زیادکراوە لە سۆماتریمدا، هاوشێوەی سۆماترۆپینە و هەمان کاریگەری ئەوی هەیە.



HGH Frag 176-191

یان پێی دەوترێت Fragment 176-191

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 2mg و 5mg و 10mg هەیە.

بەکارهێنانی Fragment 176-191:

1- چارەسەری قەڵەوی و کێش داگرتن.
2- چەوری سوتێنەرێکی زۆر بەهێزە.
3- کرداری میتابۆلیزم زیاددەکات بەمەش وزەیەکی زیاتر دەستدەکەوێت.
4- ڕێکخستنی هۆرمۆنی گەشە GH.
5- ڕێکخستنی خەو.
6- پاراستن و بەهێزکردنی ماسولکە.
7- زیادکردنی بەرگری لەش.
8- زوو چاکبوونەوەی برین و پێکان.
9- بەکاردێت وەك دەرمانی دژە پیربوون.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی Fragment 176-191:

1- ئازار و ڕووشانی شوێنی دەرزیەکە.
2- ژانەسەر.

دەربارەی Fragment 176-191

Fragment 176-191 هۆرمۆنێکی پیتیدیە و لە گروپی هۆرمۆنی گەشە پۆلێن کراوە بەڵام Fragment 176-191 نابێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکری خوێن یان ئاوسان، تایبەتمەندی گرنگی ئەم هۆرمۆنە پیتیدیە ئەوە کە زۆر بەهێزە بۆ توانەوەی چەوری بەتایبەت چەوری لاتەنیشتەکان (شانە چەورەکان)، لە کاتی کەمبوونەوەی چەوری ماسولکەکان ماسولکەکان وشکتر و سافتر و جوانتر دەبن ئەمەش بەتایبەت لە کۆرسی وشکبووندا گرنگی تەواوی پێدەدرێت کەواتە ئەم هۆرمۆنە

بۆ کۆرسی وشکبوون گرنگی خۆی هەیە، Fragment 176-191 کارناکاتە سەر سایرۆیدە رژێنەکان وەك جۆرەکانی تری هۆرمۆنی گەشە.



Tesamorelin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە، بەڕێژەی 10mg هەیە.

بەکارهێنانی Tesamorelin:

1- دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕێژەی هۆرمۆنی گەشە.
2- زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم.
3- کەمکردنەوەی چەوری لەش بەتایبەتی ناوچەی سك (ورگ).

دەربارەی Tesamorelin

Tesamorelin لە گروپی GHRF واتە Growth hormone-releasing factor ئەم گروپە دەبنە هۆی بەرەڵاکردن و زیاتر دەردانی هۆرمۆنی گەشە.



CJC-1295 (DAC:GRF)

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە، بەڕێژەی 2mg و 5mg هەیە.

بەکارهێنانی :DAC CJC-1295

1- زیادکردنی هۆرمۆنی گەشە.
2- زیادکردنی هۆرمۆنی .IGF-1
3- دروستکردنی پرۆتین.
4- چەوری سوتێنەرێکی باشە بۆیە لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی :DAC CJC-1295

1- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.
2- کۆبوونەوەی ئاو و شلەکان لە ژێر پێستدا.
3- ژانەسەر.
4- هێڵنج و ڕشانەوە.

دەربارەی DAC CJC-1295

DAC CJC-1295 هاوشێوەی GHRH کانی تر دەبنە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی گەشە لە لایەن ژێرمێشکە ڕژێنەوە، ئەوەی CJC-1295 جیادەکاتەوە ئەوەیە کە کاریگەری بەهێزی هەیە لەسەر دەردانی هۆڕمۆنی گەشە GH و هۆڕمۆنی IGF-1 بەشێوەیەکی زۆر زیاتر و گەورەتر، نابێتە هۆی دەردانی پرۆلاکتین، DAC CJC-1295 کاتێك DAC بۆ زیاددەکرێت ماوەی نیوەی تەمەنی دەگاتە نزیکەی هەشت ڕۆژ لە کاتێکدا بەبێ DAC ماوەی نیوەی تەمەنی زۆر کورتە کە نزیکەی سی دەقیقەیە، DAC واتە Drug affinity complex، لەکاتی کەمی هۆڕمۆنی گەشەدا ئەم هۆڕمۆنە بەکاردێت.



CJC-1295 (NO DAC) یان پێی دەوترێت

MOD GRF 1-29

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 2mg و 5mg هەیە.

بەکارهێنانی :NO DACCJC-1295

1- زیادکردنی هۆڕمۆنی گەشە.
2- زیادکردنی هۆڕمۆنی .IGF-1
3- دروستکردنی پرۆتین.
4- وەك دژە پیری بەکاردێت.
5- چەوری سوتێنەرێکی باشە بۆیە لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی:NO DACCJC-1295

1- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

2- کۆبوونەوەی ئاو و شلەکان لە ژێر پێستدا.

3- ژانەسەر.

4- هێڵنج و ڕشانەوە.

دەربارەی NO DAC CJC-1295

NO DAC CJC-1295 هاوشێوەی GHRH کانی تر دەبنە هۆی دەردانی هۆرمۆنی گەشە لە لایەن ژێرمێشکە ڕژێنەوە، NO DAC CJC-1295 تاکو ئێستا لەسەر مرۆڤ تاقینەکراوەتەوە و پشتڕاستنەکراوەتەوە و لە ژێر لێکۆڵینەوەدایە هاوشێوەی زۆربەی پێپتیدەکانی تر.

GHRP-6



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 5mg و 10mg هەیە.

GHRP-6 بەکاردێت نزیکەی دوو سەعات پێش نانخواردن یان دوای نان خواردن لە سەر سکی بەتاڵ دەبێت بەکاربێت، تا ڕێژەی شەکر لە خوێندا کەمبێت کاریگەری بەهێزتری دەبێت.

بەکارهێنانی GHRP-6 لە لەشجوانیدا:

1- دەبێتە هۆی زیادکردنی دەردانی هۆرمۆنی گەشە GH لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە.

2- زیادکردنی ئارەزووی خواردن.

3- زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم.

4- بە چەوری سوتێنەرێکی باش دادەنرێت بۆیە لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردەهێنرێت.

5- دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لەش.

5- بەهێزبوونی ماسولکە و ئێسك.

6- زیادکردنی قەبارەی ماسولکە.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی GHRP-6:

1- ئازاری جومگەکان.
2- ئازاری سنگ.
3- ژانەسەر.
4- ئازار و ڕووشانی شوێنی دەرزیەکە.
5- ئاوسان.
6- نەخۆشی Gynecomastia.
7- کاردەکاتە سەر هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ و پرۆلاکتین و ئەڵدۆستیرۆن و لە ڕێژەی ئاسایی خۆیان زیاتریان دەکات.

دەربارەی GHRP-6

GHRP-6 یەکێکە لە هۆرمۆنە پپتیدییەکان، لە هەمان کۆمەڵەی هۆرمۆنی گەشەیە، دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕێژەی هۆرمۆنی گەشە لە لەشدا، لەکاتی بەکارهێنانی GHRP-6 دا ڕێژەی هۆرمۆنی گریلین Ghrelin زیاددەکات، گریلین هۆرمۆنێکی پپتیدیە دەردەرێت و بڕەکەی زیاددەبێت لە لەشدا کاتێك گەدە خواردنی تیدا نەبێت و بەتاڵ بێت کە دەبێتە هۆی زیادکردنی ئارەزووی خواردن هەروەها دەبێتە هۆی زیادکردنی دەردانی هۆرمۆنی گەشە کە ڕۆڵی گرنگی هەیە لە سەر گەشەی ئێسك و ماسولکەکان و بەهێزبوونیان، GHRP-6 هاوشێوەی گریلینە و هەمان کاری ئەم هۆرمۆنە دەکات لە لەشدا، بەکارهێنانی GHRP-6 دەبێتە هۆی زیادکردنی کرداری ئانابۆلیزم، GHRP-6، ئەم هۆرمۆنە ئەگەر بە تەنیا بەکاربێت ئەوا کاریگەری ئەوتۆی نیە بۆیە زیاتر لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردیت بۆ سوتاندنی چەوری و پارێزگاریکردن لە ماسولکەی دەستکەوتوو هەروەها GHRP-6 بەکاردێت بۆ چارەسەری هەوکردن و برین.

GHRP-2



هـەمان کاریگـەری GHRP-6 هەیـە بـەڵام GHRP-2 نابێتـە هـۆی زیادکردنی ئـارەزووی خـواردن، ئەمـەش گرنگە بەتایبـەت بـۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت ماسولکەی وشکیان هـەبێت، ئـەم هۆرمۆنـــە دەبێتـــە هـــۆی زیـــادکردنی گەشـــەی ماســـولکە بەشـێوەیەکی وشـك و بـێ چـەوری، GHRP-2 بەشـێوەیەکی بەهێزتر و زیاتر دەبێتە هـۆی دەردانـی هۆرمـۆنی گەشە بە بـەراورد بە GHRP-6 ئەم هۆرمۆنە دەتوانرێت ڕۆژی دووجـار بـەکاربێت لـە ڕۆژێکـدا، بـەیانیان پـێش نـان خـواردن و شـەوان پـێش خـەوتن، GHRP-2 هـەمان بـەکارهێنان و کاریگـەری لاوەکـی GHRP-6 هەیە.

ipamorelin



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 2mg و 5mg هەیە.

بەکارهێنانی ipamorelin لە لەشجوانیدا:

1- دەبێتە هۆی زیادکردنی هۆرمۆنی گەشە.
2- زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم.
3- چەوری سوتێنەری بەهێزە.
4- بـەکاردێت بـۆ دروسـتبوون و پاراسـتنی ماسـولکەی دەستکەوتوو (ئەمەش بۆ کۆرسی وشکبوون گرنگە).
5- دژە پیری.
6- باشبوونی خەوتن (نوستن).

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی :ipamorelin

1- ژانە سەر.
2- زیادکردنی هۆرمۆنی پرۆلاکتین.
3- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

زۆربەی کاریگەریە لاوەکیەکان کە دەردەکەوێت لە کاتی بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشەدا لە کاتی بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەشدا دەردەکەوێت بەڵام بەشێوەیەکی کەمتر.

دەربارەی ipamorelin

هۆرمۆنێکی پپتیدیە هاوشێوەی GHRP-6، دەبێتە هۆی زیادکردنی هۆرمۆنی گریلین کە ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی زیادبوون و دروستکردنی هۆرمۆنی گەشە GH بەشێوەیەکی ئاسایی، ipamorelin کاردەکاتە سەر زۆربەی بەشەکانی لەش لەوانە: پەیکەرە ماسولکە و کۆئەندامی دەمار و قژ و پێست، ئەم هۆرمۆنە بە هۆرمۆنی گەنجی دەناسرێت چونکە بەشێوەیەکی زۆر بڵاو بەکارهێنراوە وەك دەرمانێکی دژە پیربوون، ئەم هۆرمۆنە ئەگەر بە تەنها بەکاربێت کاریگەری بەهێزی نیە بۆیە زۆی بەی جار لەگەڵ هۆرمۆنەکانی تری گەشە یان ئەوانەی دەبنە هۆی دەردان و زیادکردنی هۆرمۆنی گەشە بەکاردێت.



Hexarelin

ناوی بازرگانی: Examorelin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 2mg و 5mg هەیە.

بەکارهێنانی :Hexarelin

1- دەبێتە هۆی زیادکردنی دەردانی هۆرمۆنی گەشە بەشێوەیەکی خێرا.
2- زیادبوون و بەهێزبوونی ماسولکە.

3- چەوری سوتێنەرێکی زۆر بەهێزە.

4- لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت بۆ پاراستن و زیادکردنی ماسولکە.

5- چارەسەری پێکانی جومگەکان.

6- بەهێزبوونی کۆئەندامی دەمار.

7- پاراستنی دڵ.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی :Hexarelin

دەبێتە هۆی زیادکردنی دەردانی هۆرمۆنی پرۆلاکتین و کۆرتیزۆڵ، زۆربەی کاریگەریە لاوەکیەکان کە دەردەکەوێت لە کاتی بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشەدا لە کاتی بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەشدا دەردەکەوێت بەڵام بەشێوەیەکی کەمتر.

دەربارەی Hexarelin

هێکسارلین لە زنجیرەیەك ترشی ئەمینی (ئەمینۆ ئەسید Amino Acid) پێکهاتووە و لە کۆمەڵەی پێتیدە شەشییەکانە Hexapeptide هاوشێوەی GHRP-6 بەڵام هێکسارلین نابێتە هۆی زیادکردنی ئارەزووی خواردن وە بەشێوەی ڕاستەوخۆ کاریگەری نییە لەسەر هۆرمۆنی گریلین Ghrelin، هێکسارلین کاریگەری زۆر بەهێزی هەیە لەسەر مێشکەڕژێن بۆ دەردانی هۆرمۆنی گەشەی GH سروشتی، کاریگەری نیە لەسەر هۆرمۆنی LH و FSH، ڕاستە کە هێکسارلین بەهێزە بەڵام ئەگەر بەتەنها بەکاربێت کاریگەری ئەوتۆی نیە بۆیە لەگەڵ سترۆیدە بنیاتنەرەکاندا Anabolic Steroids بەکاردێت.

AOD-9604



بە ڕێژەی 5mg هەیە.

بەکارهێنانی :AOD-9604

1- هاوشێوەی هۆرمۆنی گەشەی مرۆڤ کاردەکات.

2- وەك دژە چەوری کاردەکات، دەبێتە هۆی سوتاندنی چەوری و تێکشکاندنی چەوری هەروەها ڕێگری لە وەرگرتنی چەوری دەکات لە لەشدا.

3- ڕێکخستن و زیادکردنی کرداری میتابۆلیزمی چەوری.

4- دەبێتە هۆی زیادکردنی قەبارەی ماسولکە.

فۆلیستاتین Follistatin



ئەم دوو شێوازەی هەیە:

Follistatin 315 (FST-315)

Follistatin 344 (FST-344)

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە، بەڕێژەی 1mg/ml هەیە.

بەکارهێنانی فۆلیستاتین لە لەشجوانیدا:

1- زیادکردنی گەشەی ماسولکە بەخێرایی.

2- گەورەبوونی قەبارەی ماسولکە.

3- بەهێزبوونی ماسولکە.

4- زیادکردنی دەردانی هۆڕمۆنی FSH.

دەربارەی فۆلیستاتین

فۆلیستاتین پرۆتینێکە بەشێوەی سروشتی هەیە لە پەیکەرە ماسولکەدا فرمانی ڕێکخستنی گەشەی ماسولکەکانە بەهۆی کەمکردنەوە و ڕێگریکردن لە بەرهەمهێنانی مایۆستاتین (ئەو پرۆتینەیە کە ڕێگری لە گەشەی ماسولکەکان دەکات) لە لەشدا، فۆلیستاتین پرۆتینێکی زۆر بەهێزە بەڵام لە هەمان کاتدا بەکارهێنانی لەوانەیە هەندێك جار مەترسی دروستبکات لەسەر بەکارهێنەر بۆیە دەبێت زۆر بە وریایی و شارەزاییەوە بەکاربهێنرێت بە مەرجێك لە ژێر سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆر یان دەرمانساز یان ڕاهێنەری شارەزا ئەگەر وانەبێت نابێت بەهیچ شێوەیەك فۆلیستاتین بەکاربهێنرێت.

:Myostatin

ئەو پرۆتینەیە کە ڕێگری لە گەشەی ماسولکەکان دەکات، ڕێژەی مایۆستاتین بەرزدەبێتەوە لە لەش لەگەڵ زیادبوونی تەمەن و تێپەڕینی کاتدا هەر ئەمەش هۆکاری لاوازبوون و/ یان کەمبوونەوەی ماسولکەیە لە کەسە بە تەمەنەکاندا.

ACE-031



ئــەم پپتیــدە هاوشــێوەی فۆلیســتاتینە و یەکێکــە لــە لەکارخەرەکانی مایۆستاتین بەڕێژەی 1mg هەیە.

2- (IGF-1) و هاوشێوەکانی، ئەم هۆرمۆنانە دەگرێتەوە:

1- IGF میکاسێرمین
2- IGF-1-BP3
3- MGF

IGF-1میکاسێرمین Mecasermin

ناوی بازرگانی: Increlex

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 10mg/ml هەیە.

بەکارهێنانی میکاسێرمین لە ڕووی پزیشکییەوە:

چارەسەری پەککەوتنی گەشەی منداڵ و لاوان کاتێك هۆکارەکەی کەمی IGF-1 بێت، بەتایبەتی کاتێك کە بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشە سوودی نەبێت.

بەکارهێنانی میکاسێرمین لە لەشجوانیدا:

1- کاریگەری بەهێزی هەیە لەسەر گەشەی پەیکەرە ماسولکە.
2- وەرگرتنی ئەمینۆ ئەسیدەکان و گلوکۆز و ترشە چەورەکان زیاددەکات لە لەشدا.
3- پاراستنی گەشەی ماسولکەکان.
4- کۆکردنەوەی نایترۆجین، دروستکردنی پرۆتین.
5- بەهێزکردن وپاراستنی بەستەرەکان.

6- کەمکردنەوەی چەوری لەش.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی میکاسێرمین:

1- گێژبوون.
2- ژانەسەر.
3- هێڵنج و ڕشانەوە.
4- تێکچوونی بینین.
5- زیادکردنی لێدانی دڵ.
6- کەمبوونەوەی شەکری خوێن.
7- گەورەبوونی سنگ.
8- ئازاری جومگەکان.
9- ئازاری ماسولکە.
10- کۆبوونەوەی چەوری لە لەشدا.
11- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

دەربارەی میکاسێرمین

کاتێک میکاسێرمین بەکاردێت کە هێچ کێشەیەک لە هۆرمۆنی گەشەدا نەبێت بەڵام لەش نەتوانێت IGF-1 بەرهەمبهێنێت یان بڕێکی کەم بەرهەمبهێنێت، واتە لەش وەکو پێویست وەڵام دانەوەی نەبێت بۆ هۆرمۆنی گەشە، میکاسێرمین وەك وتمان هاوشێوەی IGF-1 مرۆڤە، IGF-1 هۆرمۆنێکی فرە پپتیدیە لە لایەن هۆرمۆنی گەشەوە دەردەدرێت و دروستدەبێت لە جگەردا بەشێوەیەکی سروشتی، لە ڕێگای بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای DNA توانراوە هاوشێوەی IGF-1 سروشتی دروستبکەن، IGF-1 لە ڕیزبەندی حەفتا ئەمینۆ ئەسید پێکهاتووە، میکاسێرمین گەشەی ماسولکە زیاددەکات بەتایبەتی ماسولکە لاوازەکان لە پەیکەرە ماسولکەدا و گەشەی ئێسك و ئەندامەکانی ناوەوەی لەش وریا دەکاتەوە، میکاسێرمین بەکاردێت لە کۆرسی وشکبووندا یان هەندێك جار بەکاردێت لە نێوان کۆرسەکاندا بۆ پارێزگاری لە ماسولکەی دەستکەوتوو و دروستکردنی ماسولکەی تازە، میکاسێرمین دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە لەشدا وە دەبێتە هۆی زیاد دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا کە لەوانەیە کاریگەری خراپ دروستبکات لەسەر بەکارهێنەر بۆیە دەبێت شیرینی یان بڕی پێویست لە کاربۆهیدرات بەکاربێت لە کاتی هەستکردن بەم نیشانەیە و نابێت پێش خەوتنیش بەکاربێت هەر لەبەر ئەم هۆکارە، ئێستا شێوازێکی تری IGF-1 هەیە کە کەمتر

کاریگەری هەیە لە سەر دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا پێی دەوترێت IGF-1-BP3، ئەم جۆرەیان زۆر بەهێزترە لە جوری یەکەم و بەشێوەیەکی فراوانتریش بەکاردێت لە لایەن یاریزانانەوە.



IGFBP3 یان IGF-1-BP3(LR3)

شێوە و ڕێژە: بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی جیاواز هەیە.

بەکارهێنانی IGF-1-BP3 لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری پەککەوتنی گەشەی منداڵ و لاوان کاتێك هۆکارەکەی کەمی IGF-1 بێت، بەتایبەتی کاتێك کە بەکارهێنانی هۆڕمۆنی گەشە سوودی نەبێت.
2- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis

بەکارهێنانی IGF-1-BP3 لە لەشجوانیدا:

1- کاریگەری بەهێزی هەیە لەسەر گەشەی پەیکەرە ماسولکە.
2- وەرگرتنی ئەمینۆ ئەسیدەکان و گلوکۆز و ترشە چەورەکان زیاددەکات لە لەشدا.
3- پاراستنی گەشەی ماسولکەکان.
4- کۆکردنەوەی نایترۆجین، دروستکردنی پرۆتین.
5- بەهێزکردن و پاراستنی بەستەرەکان.
6- گەشەی و بەهێزکردنی ئێسك.
7- چارەسەری پێکان و برین، بەتایبەت بەکاردێت بۆ چارەسەر و زوو چاکبوونەوەی پێکانی کرکراگە.
8- کەمبوونەوەی چەوری لەش.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی :IGF-1-BP3

1- گێژبوون.
2- ژانەسەر.
3- هێڵنج و ڕشانەوە.

4- تێکچوونی بینین.

5- کەمبوونەوەی شەکری خوێن.

6- کۆبوونەوەی چەوری لە لەشدا.

7- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

دەربارەی IGF-1-BP3

هاوشێوەی IGF-1 سروشتی لەش وایە بەشێوازێك دروستکراوە کە کاریگەری دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا Hypoglycemia کەمدەکاتەوە، IGF-1-BP3 زۆر بەهێزتر و کاریگەرترە لە IGF-1، بەکارهێنانی کاربۆهیدرات و پرۆتین لەگەڵ ئەم جۆرەدا زۆر بەسوودە و ڕێگری دەکات لە دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا، زیاتر لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت بۆ پاراستنی ماسولکەی دەستکەوتوو و ڕێگریکردن لە پوکانەوەی ماسولکەکان، ئەم جۆرەی IGF-1 بەشێوەیەکی بەهێزتر کاردەکات لە لەشدا و کاریگەری لاوەکی کەمتری هەیە و بۆ ماوەیەکی زیاتر دەمێنێتەوە ئەمەش وا دەکات کاریگەری بەهێزتری هەبێت لە لەشدا.

Mechano Growth Factor MGF



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 2mg و 5mg هەیە.

بەکارهێنانی :MGF

1- زیادکردنی ژمارەی خانەکانی ماسولکە.

2- دروستکردنی ڕیشاڵ و شانەی نوێ لە ماسولکەدا.

3- گەشەی ماسولکە زیاددەکات.

4- دروستکردنی پرۆتین زیاددەکات.

5- چاکبوونەوەی ماسولکە تێکشکاوەکان.

6- پاراستنی تەندروستی دڵ.

7- پارێزگاری لە دەمارەکان دەکات.

8- گەنج دەرکەوتن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی :MGF

زۆربەی کاریگەریە خراپەکانی بەکارهێنانی IGF-1 هەیە.

دەربارەی MGF

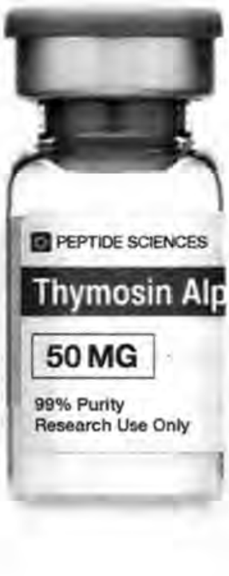
MGF بە دوو شێوە هەیە:

1- MGF (C-terminal)
2- PEG MGF (Pegylated MGF)

هەردوو شێوەکەی MGF لە IGF-1 وەرگیراوە، زۆر بەهێزن بۆ زیادکردنی گەشەی ماسولکە و دروستکردنی ماسولکەی نوێ، بەشێوەیەکی گشتی زیاتر کار لەسەر پەیکەرە ماسولکە دەکەن، PEG MGF واتە Polyethylene glycol(PEG) بۆ ماوەیەکی زیاتر لەخوێندا دەمێنێتەوە و درەنگتر لەناو دەچێت بۆیە کاریگەری بەهێزتر و باشتری هەیە لە MGF بە تەنها.

3- ئەو هۆرمۆنانەی کە وەك سایمۆسین کاردەکەن، ئەم هۆرمۆنانە دەگرێتەوە:

1- Thymosin Alpha
2- TB-500 (Thymosin Beta-4)
3- Thymalin



Thymosin Alpha-1

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 3mg و 50mg هەیە.

بەکارهێنانی Thymosin Alpha-1:

1- زیادکردنی بەرگری لەش.
2- چارەسەری هەوکردنی جگەر Hepatitis جۆری B و جۆری C.

دەربارەی Thymosin Alpha-1:

سایمۆسە ڕژێن سایمۆسین Thymosin دەردەدات کە هۆرمۆنێکی پیتیدیە و هانی پێگەیشتنی خانەکانی T دەدات لە لەشدا کە بۆ بەهێزکردن و یارمەتیدانی بەرگری لەش بەسوودن، Thymosin Alpha-1 هەمان کاری سایمۆسین دەکات، جۆرێکی دەرمان هەیە کە هاوشێوەی Thymosin Alpha-1 دروستکراوە بەکاردێت بۆ چارەسەری ئەنفلۆنزا influenza و هەوکردنی جگەر پێی دەوترێت Thymalfasin.

TB-500 (Thymosin Beta-4)



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 2mg و 10mg هەیە.

بەکارهێنانی TB-500:

1- یارمەتی دانی بەرگری لەش دژی هۆکاری نەخۆشی یان دژی پێکانی ماسولکە یان دژی هەوکردنی شانە و جومگەکان.
2- ڕێکخستەوەی خانەکان و دروستکردنی موولوولەی خوێنی نوێ بۆ خانە تێکشاوەکان (تێکچووەکان).
3- دروستکردنی کۆلاجین.
4- بەهێزبوونی ماسولکە و بەستەرەکان.
5- چارەسەری برینی کتوپڕ یان درێژ خایەن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی TB-500:

کاریگەری لاوەکی زۆرکەمە بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی.

1- ئازاری شوێنی دەرزیەکە یان ڕووشانی شوێنەکەی.
2- ژانەسەر.

دەربارەی TB-500

سایمۆسە ڕژێن سایمۆسین Thymosin دەردەدات کە هۆرمۆنێکی پێتیدیە و هانی پیگەیشتنی خانەکانی T دەدات لە لەشدا کە بۆ بەهێزکردن و یارمەتی دانی بەرگری لەش بەسوودن، TB-500 هاوشێوەی سایمۆسین دروستکراوە بەڵام کاریگەری جیاواز و بەهێزتر دروستدەکات کە گرنگە بۆ چارەسەری برین و پێکان و پاراستنی ماسولکە و بەستەرەکان، TB-500 تایبەت نیە بە کۆرسی وشکبوون یان کۆرسی گەورەبوون یان تایبەتمەندی چەوری سوتاندنی هەبێت بەڵکو تەنها وەک چارەسەر بەکاردێت لە کۆرسەکاندا یان لە نێوان کۆرسەکاندا.

Thymalin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە، بەڕێژەی 20mg و 50mg هەیە.

بەکارهێنانی Thymalin:

1- بەکاردێت بۆ زیادکردنی بەرگری لەش.
2- بۆ چارەسەری برینی شێرپەنجەیی.

دەربارەی Thymalin

سایمۆسە ڕژێن سایمۆسین Thymosin دەردەدات کە هۆرمۆنێکی پێتیدیە و هانی پیگەیشتنی خانەکانی T دەدات لە لەشدا کە بۆ بەهێزکردن و یارمەتی دانی بەرگری لەش بەسوودن، Thymalin هاوشێوەی سایمۆسین دروست کراوە.

4- میلانۆتان یان هۆرمۆنەکانی هاوشێوەی میلانین، ئەم هۆرمۆنانە دەگرێتەوە:

1- Melanotan Peptide
2-
3- PT-141



Melanotan Peptide

Melanotan 1 (Melanotan I)

Melanotan 2 (Melanotan II)

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 10mg هەیە.

بەکارهێنانی Melanotan I ، Melanotan II

1- کاردەکاتە سەر وەرگرەکانی میلانۆکۆرتین Melanocortin ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی میلانۆسایت Melanocyte-stimulating hormone MSH ئەم هۆرمۆنەش بەرپرسە لە دروستکردنی میلانین، میلانین کاری پاراستنی پێستە لە تیشکە زیان بەخشەکان وەك تیشکی سەرووی بنەوشەیی UV ، هەروەها میلانین گرنگە بۆ ڕێکخستنی ڕەنگی پێست.
2- چارەسەری کێشەکانی سەرجێیی.
3- چەوری سوتاندن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی Melanotan I ، Melanotan II:

1- کەم کردنەوەی ئارەزووی خواردن.
2- هێڵنجدان.
3- هیلاکبوون.

دەربارەی Melanotan I ، Melanotan II

میلانۆتان یەکێکە لە هۆرمۆنە پیتیدییەکان، گرنگە بۆ ڕێکخستنی ڕێژەی میلانین لە لەشدا، ئەم هۆرمۆنە بۆ زیادکردنی ئارەزووی سێکسی بەکاردێت بەتایبەت لە کاتی بەکارهێنانی هەندێك لە هۆرمۆنەکاندا کە دەبوونە هۆی کەمکردنەوەی هۆرمۆنی تێستێسترۆن.



IPT-141

ناوی بازرگانی: Bremelanotide

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 10mg هەیە.

بەکارهێنانی :IPT-141

1- زیادبوون و باشترکردنی ئارەزووی سێکسی لە ژنان و پیاواندا Libido.
2- چارەسەری کێشەی سەرجێیی بۆ نموونە چارەسەری ڕەپنەبوون لە پیاواندا .Erection
3- پاراستنی پێست.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی :IPT-141

1- هێڵنج و ڕشانەوە.
2- ژانەسەر.
3- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
4- ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

دەربارەی IPT-141

بریمیلانۆتاید هۆڕمۆنێکی پپتیدیە لە میلانۆتان II وەرگیراوە و پەرەی پێدراوە بەشێوەیەك کە پەنجا جار بەهێزترە لە میلانۆتان II، دەبێتە هۆی زیادکردنی سووڕی خوێن لە ئەندامەکانی زاوزێی نێرە و مێینەدا کە بەسوودە بۆ چارەسەری کێشەکانی سەرجێیی کە دەردەکەوێت لە کاتی یان دوای بەکارهێنانی هەندێك لە هۆڕمۆنەکان.

5- ئەنسۆلین و جۆرەکانی



ئەنسۆلین Insulin

سوود و بەکارهێنانی ئەنسۆلین لە ڕووی پزیشکییەوە:

دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا

بۆیە بەکاردێت بۆ:

1- چارەسەری نەخۆشی شەکرە جۆری یەك.
2- چارەسەری نەخۆشی شەکرە جۆری دوو.

بەکارهێنانی ئەنسۆلین لە لەشجوانیدا:

1- بەکاردێت وەك هۆڕمۆنێکی ئانابۆلیکی.
2- دوو هێندەبوونی DNA زیاددەکات کە بۆ دروستکردنی پرۆتین گرنگە.
3- یارمەتی دروستکردنی پرۆتین دەدات.
4- ڕێگە لە تێکشکانی پرۆتین دەگرێت.
5- یارمەتی گواستنەوەی ماددە خۆراکییەکان دەدات بۆ ناو ماسولکە خانەکان.
6- دروستکردنی گلایکۆجین.
7- زیادکردنی گەشەی ماسولکەکان.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئەنسۆلین:

1. زیادکردنی کێش.
2. ژانەسەر.
3. گێژبوون، سەرسوڕان.
4. لەرزین.
5. ماندووبوون و بێهێزبوون.
6. ئازاری شوێنی دەرزیەکە.

7. هەستیاری توووند.

8. زیادکردنی ئارەزووی خواردن.

دەربارەی ئەنسۆلین

ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی فرە پێتیدیە کە پەنکریاس دەریدەدات، خەستی شەکر(گلوکۆز) لە خوێن کەمدەکاتەوە و ڕێکدەخات، ئەنسۆلین خانەکان وریادەکاتەوە بۆ مژینی گلوکۆز بەتایبەتی خانەی ماسولکەکان کە گلوکۆز کۆدەکەنەوە یان بەکاریدەهێنن وەك سەرچاوەیەك بۆ وزە، لایەنی خراپی ئەنسۆلین ئەوەیە کە دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی چەوری لە لەشدا، ئەنسۆلین کاری ئانابۆلیك دەکات لە لەشدا بۆیە لە یاری لەشجوانیدا بەکاردێت، لەگەڵ هۆرمۆنی گەشە و سایتۆمیلدا بەکاردێت لە کۆرسی وشکبوون و گەورەبوون یان لە کاتی خۆ ئامادەکردن بۆ پاڵەوانێتیەکان.

جۆرەکانی ئەنسۆلین:

1- ئەنسۆلینی کاریگەری خێرا و ماوەکورت Rapid and Short acting Insulin: ئەم ئەنسۆلینە بەشێوەیەکی زۆر خێرا کاردەکات لە لەشدا و بۆ ماوەی نزیکەی چوار بۆ حەوت سەعات دەمێنێتەوە، ئەم جۆرانە دەگرێتەوە:

Regular insulin(Humulin R) , insulin lispro , insulin aspart , insulin glulisine.

2- ئەنسۆلینی کاریگەری مامناوەند :Intermediate-acting insulinجۆرێکی تر هەیە لە ئەنسۆلین کە بە مامناوەند ناسراوە لە نێوان خێرا و خاودایە، بەکاردێت بۆ چارەسەری شەکرەی جۆری یەك و دوو پێی دەوترێت Neutral Protamine Hagedorn (NPH)(Humulin N).

3- ئەنسۆلینی کاریگەری ماوە درێژ(خاو) :Long-acting insulin ئەم جۆرەی ئەنسۆلین بۆ ماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوە لە لەشدا، بەشێوەیەکی خاو کاردەکات لە لەشدا وەك: Insulin glargine(Lantus) کە دەتوانرێت لەگەڵ هەندێك لە ئەنسۆلینەکانی تریش تیکەڵ بکرێت بۆ مەبەستی گونجاو، Insulin detemir یەکێکی ترە لەو ئەنسۆلینانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە لە لەشدا.

4- ئەنسۆلینی تێکەڵ :Insulin combination (Mix)ئەم ئەنسۆلینە لە تیکەڵەی ئەنسۆلینەکانی تر پێکدێت، ئەنسۆلینی تێکەڵ بەشێوەیەکی خێرا کاردەکات و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە لە لەشدا وەك تێکەڵەی ئەنسۆلینی NPH%70 و ئەنسۆلینی

Regular%30 ئـەم تێکەڵکردنـەش لەوانـە بەسـوود بێـت بـۆ کەمکردنـەوەی ژمـارەی دەرزی لێدانی ڕۆژانە.

بەکارهێنانی ئەنسۆلینی Regular لە لەشجوانیدا:

بەزۆری ئەم جۆرەی ئەنسۆلین ناسراوە و بـەکاردەهێنرێت لـە لایـەن یاریزانانـەوە، وەکـو وتمـان ئـەم شێوازە زۆر خێرا کاردەکات لە لەشدا پێشی دەوترێت Humalin R.

ڕێژەی بەکارهێنانی Humalin R:

بڕی IU 0.3 بـۆ یـەك کیلـۆگرام لـە ڕۆژێکـدا بەشێوەیەکی گشـتی بـڕی IU 10 بـۆ IU 30 بـەکاردێت ڕۆژانە، دابەش دەکرێت بۆ سێ ژەمە دەرمان:

ژەمی یەکەم: دوای هەڵسان لەخەو.

ژەمی دووەم: دوای نیوەڕۆ.

ژەمی سێیەم: دوای یاری ڕاستەوخۆ.

دەبێت یاریزان ئاگاداربێت لە کـاتی بـەکارهێنانی ئـەم جـۆرەی ئەنسـۆلیندا ڕێـژەی شـەکری خـوێن زۆر بـەخێرایی دادەبـەزێت کـە دەبێتـە هـۆی بێهێزبـوون و گێژبـوون و سەرسـووڕان بـۆ کەمکردنـەوەی ئـەم کاریگەریانە یاریزان پێویستی بە بڕی پێویست لە کاربۆهیدرات دەبێت کە بۆ هەر یەکەیەکی ئەنسۆلین بـڕی 10gm لـە کاربۆهیـدرات دانـراوە، دەتوانرێـت بێجگـە لـەم جـۆرەی ئەنسـۆلین جۆرەکـانی تـریش بـەکاربهێنرێت بـەڵام دەبێـت بەسەرپەرشـتی ڕاهێنـەری شـارەزا و پاشـان زۆر بەوریاییـەوە بـەکاربێت و لەکاتی هەستکردن بە بێتاقەتی و سەرسوڕان ڕاستەوخۆ دەبێت بڕی کاربۆهیدراتی گونجاو وەربگیرێت نابێت ڕاستەوخۆ لە دوای بەکارهێنانی ئەنسۆلین بەتایبـەت لـە جـۆری خێـرا یـاریزان بخـەوێت لەبـەر ئـەم هۆکارانەی کەباسمانکرد...

وێنەی هەندێك لە جۆرەكانی ئەنسۆلین







6- هەندێك هۆرمۆنی پپتیدی تر، ئەم هۆرمۆنانە دەگرێتەوە:

1- Adipotide
2- AICAR
3- BPC-157
4- DSIP
5- Epithalon Acetate
6- Selank
7- TRH



Adipotide

بە ڕێژەی 10mg هەیە.

بەکاردێت بۆ چارەسەری قەڵەوی و کەمکردنەوەی کێش، وەك چەوری سوتێنەرێك کاردەکات.

AICAR (5-Aminoimidazole-4-carboxamide ribonucleotide)



بە ڕێژەی 50mg هەیە.

بەکارهێنانی AICAR:

1- پاراستن و چارەسەری برینداری دڵ.
2- چارەسەری نەخۆشی شەکرە (دەبێتە هۆی زیادبوون و چالاکبوونی کرداری میتابۆلیزم).
3- ڕێگری لە هەوکردن دەکات، وەك دەرمانی دژە هەوکردن بەکاردێت Anti inflammation.

BPC-157 (Body Protection Compound-157)



به ڕێژەی 5mg هەیە.

بەکاردێت بۆ چارەسەری برین و پێکان، بەتایبەتی چارەسەری برینی ژێیەکان.

ژێیەکان Tendon: ژێیەکان ماسولکە بە ئێسکەوە دەبەستنەوە.

Delta sleep-inducing peptide DSIP



بەڕێژەی 2mg هەیە.

بەکارهێنان :DSIP

1- ڕێکخستنی شێوازی خەوتن.
3- زیادکردنی هۆڕمۆنی .L.H
4- لابردنی قەلەقی و فشار.
5- ڕێکخستنی فشاری خوێن.

دەربارەی DSIP

DSIP یەکێکە لە پپتیدەکان بۆ یەکەم جار لە ساڵی 1974 دۆزرایەوە، DSIP شێوازی خەوتن ڕێکدەخات، DSIP لە شیری دایکیشدا هەیە.



Epithalon Acetate یان پێی دەوترێت

Epitalon , Epithalamin , Epithalone

بەڕێژەی 10mg و 20mg و 50mg هەیە.

بەکارهێنانی Epithalon:

1- ڕێگری دەکات لە تەشەنەکردنی نەخۆشی.
2- چارەسەری نەخۆشییە بۆماوەییەکان.
3- زیادکردنی بەرگری لەش.
4- باشبوونی یادەوەری (زاکیرە) بۆیە بۆ چارەسەری نەخۆشی زەهایمەر بەکاردێت.

Selank 10mg



بەکارهێنانی Selank:

1- بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری.
2- باشترکردنی فرمانەکانی مێشك.
3- بەهێزبوونی یادکردنەوە (زاکیرە).
4- وەك دەرمانی دژە خەمۆکی بەکاردێت.
5- زیادکردنی کرداری میتابۆلیزم.

یەکێکە لە پپتیدە شەشییەکان Hexapeptide.

Thyrotropin Releasing Hormone TRH

یان پێی دەوترێت Protirelin Acetate

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی هەیە.

بەڕێژەی 20mg و 50mg هەیە.

بەکارهێنانی :TRH

1- وەك دەرمانی دژە پیری بەکاردێت.
2- ڕێکخستنی کرداری میتابۆلیزم.

بەشی پێنجەم

کۆرسی چاودێری کردنی هۆڕمۆنەکان و پشکنینە پێویستەکان

بەشی پێنجەم

کۆرسی چاودێری کردنی هۆڕمۆنەکان و پشکنینە پێویستەکان

کۆرسی چاودێری کردنی هۆڕمۆنەکان

لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت کە ئەمانەیە:

1- وەرگرتنی چارەسەر لە دوای کۆرسی هۆڕمۆن .Post-Cycle Therapy PCT

2- وەرگرتنی چارەسەر لەکاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆن .On-Cycle Therapy OnCT

3- وەرگرتنی چارەسەر و گەڕانەوە بۆ شێوازی سروشتی لەش بەبێ بەکارهێنانی هیچ هۆڕمۆنێك و دەرمانێك .Off-Cycle Therapy OffCT

1- وەرگرتنی چارەسەر لە دوای کۆرسی هۆڕمۆن Post-Cycle Therapy PCT: **وەرگرتنی کۆمەڵێك دەرمانە بۆ گێڕانەوەی هۆڕمۆنەکان بۆ ڕێژەی سروستی خۆی بەشێوەیەکی خێرا و/یان بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریە لاوەکیەکان لەسەر لەش لە دوای کۆرسی بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکان، هەروەها بەهۆی PCT وە دەتوانرێت پارێزگاری لە ماسولکەکان یان سوودی دەستکەوتوو لە بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکان بکرێت و ڕێگری بکرێت لە پوکانەوەی ماسولکەکان، ئەوەی گرنگە باس بکرێت ئەنجامدانی پشکنینەکانە بۆ زانینی تەندروستی لەشی بەکارهێنەر و وەرگرتنی چارەسەری گونجاو لەکاتی بوونی کاریگەری نەخوازراودا بۆ نموونە: بەکارهێنانی دژە ئیستروجینەکان، دژە ئەندرۆجینەکان، وریاکەرەوەکانی دەردانی تێستێسترۆن، بەکارهێنانی پارێزەری جگەر و چاودێریکردنی دڵ و لوولەکانی خوێن و چەندین بابەتی تر کە هەریەکەو لە شوێنی خۆیدا باسم کردوون.**

2- وەرگرتنی چارەسەر لەکاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆن On-Cycle Therapy OnCT: **چاودێری کردنی لەش لەکاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکان گرنگی خۆی هەیە بۆ پاراستنی لەش و دورکەوتنەوە لە کاریگەریە نەخوازراوەکان هەروەها بۆ سوود بینین لە بەکارهێنانی هۆڕمۆنەکان و چاودێری کردنی هۆڕمۆنەکانی لەش ئەویش بەئەنجامدانی کۆمەڵێك**

پشـکنینی تایبـەت دەبێـت کـە باسـکراوە لـەم کتێبـەدا، بـۆ نموونـە: بـەکارهێنانی دژە ئیسـترۆجینەکان لـەکاتی بـەکارهێنانی ئەوهۆرمۆنانـەی کـە ئارۆماتـایز دەبـن یـان بـەکارهێنانی لەکارخـەرەکانی ئارۆماتـایز بـۆ هـەمان مەبەسـت و بـۆ دورکەوتنـەوە لـە دەرکـەوتنی کاریگەری نەخوازراوی ئیسترۆجینی، ئەوەی لێرەدا گرنگە لە کاتی هەبوونی هەر نیشانەیەکی نەخوازراو بەتایبـەت لـە هەفتـەی سـێیەم بـۆ هەفتـەی چـوارەم لـە بـەکارهێنانی هۆرمۆنەکانـدا دەبێـت ڕاستەوخۆ ڕاوێژ بـە ڕاهێنـەری شـارەزا یـان پزیشـکی پسـپۆڕ بکرێـت بـۆ زانینـی بـەردەوام بوون لە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکە یان ڕاگرتنی هۆرمۆنەکە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، بەڵام بەداخەوە تـا ئێسـتاش OnCT لـە نـاو یاریزانـان و ڕاهێنەرانـدا نـەزانراوە بۆیـە گرنگـی پێنـەدراوە وەکو پێویست.

3- وەرگرتنی چارەسەر و گەڕانەوە بۆ شێوازی سروشتی لەش بەبێ بەکارهێنانی هیچ هۆرمۆنێك و دەرمانێك :Off-Cycle Therapy OffCT دوای بـەکارهێنانی هۆرمۆنـەکان و تەنانـەت لـە دوای بـەکارهێنانی ئـەو دەرمانانـەی کـە لـە PCT بـەکاردێت ئـەم کۆرسـە بـەکاردێت ، بێگومان وەك دەزانـــین و باســـمانکردوە تەنانـــەت بـــەکارهێنانی دژە ئەندرۆجینـــەکان و دژە ئیسترۆجینەکانیش کاریگەری نەخوازراوی خۆیان هەیە ئەمانیش هەر بریتین لە هۆرمـۆن بۆیە پێویستمان بە OffCT یە، لەم کۆرسەدا هۆرمۆنەکان ڕێکدەخرێن و ئـاوی ژێرپێسـت نامێنێت و کاریگـەری ئەنـدرۆجینی و ئیسـترۆجینی نـەخوازراو لادەبرێـت بۆیـە ماسولکەکان بـە شێوەی ڕاسـتەقینەی خۆیـان دەردەکـەون، هـەروەها چارەسـەری پێکـانی ماسـولکەکان و پشـوودانی ماسولکەکان لەم کۆرسەدا دەبێت و کە هێزو توانا دەگەڕێتەوە بۆ ماسولکەکان .

OffCT دوو بەشی سەرەکی دەگرێتەوە :

1- گەڕانـــەوەی هۆرمـــۆنی تێستێســـترۆن بـــۆ ڕێـــژەی سروشـــتی خـــۆی و پاراســـتنی ڕێـــژەی تێستێسترۆن: وەکو باسمان کردوە لە PCT هەنـدێك لـە دژە ئیسترۆجینەکانی وەك کلۆمید و نۆلڤادێکس و هەروەها پریگنیل بەکارئەهێنرا بۆ پاراستنی ڕێژەی تێستێسـترۆن بـەڵام لێرەدا هیچ هۆرمۆنێك بەکارنایەت بەڵکو هەندێك ڤیتامین و کانزا و تەواوکەری خۆراکی بەکاردێن بۆ ئەم مەبەستە کە ئەمانەن:

Vitamin D/Calcium/Zinc/Magnesium

بۆ زانیاری دەربارەی ڤیتامینەکان لە بابەتی تەواوکەرە خۆراکیەکاندا باسکراون.

D-aspartic acid DAA

ترشی ئەسپارتیك یەكێكە لە ئەمینۆ ئەسیدە گرنگەكان، لە لەشی خۆماندا بەشێوەیەكی سروشتی دروستدەبێت، دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنی LH ئەمیش دەبێتە هۆی زیاد بەرهەمهێنانی تێستێسترۆن لە گونەكاندا، هەروەها كاریگەری هەیە لەسەر زیادكردنی ڕێژەی سپێرم (تۆو)، ڕۆڵی سەرەكی هەیە لە دروستكردنی پرۆتینەدا، ترشی ئەسپارتیك وەك وزە بەخشێك دەتوانرێت بەكاربهێنرێت و ماندووبوون ناهێڵێت.

2- پشوودانی ماسولكەكان بۆ گەڕانەوەی هێز و توانا و زوو چاكبوونەوەی ماسولكەی ناساغەكان: بەكارهێنانی چەند تەواوكەرێكی خۆراكی دەگرێتەوە بۆ پاراستنی ماسولكەكان و دوور كەوتنەوە لە پوكانەوەی ماسولكەكان، لەوانە:

كریاتین Creatine: كریاتین یەكێكە لە ئەمینۆ ئەسیدەكان لە گورچیلە و جگەر و پەنكریاسدا دروستدەبێت لە لەشدا بەشێوەیەكی سروشتی، لە هەرسێ ئەمینۆ ئەسیدی ئەرجنین Arginine و گلایسین Glycine و مەثیۆنین Methionine دروستدەبێت، بۆ گەڕانەوەی وزە و هێز بۆ ماسولكەكان بەكاردێت، كریاتین بەكۆگای وزە دادەنرێت، كریاتین بەشێوەی دەرەكیش دروستكراوەو بەكاردێت بۆ بەهێزبوون و چالاكبوون، كریاتین زۆر گرنگە بۆ دروستكردنی پرۆتین.

Branched-Chain Amino Acids BCAA: یەكێكە لە تەواوكەریە خۆراكیە زۆر بەهێزەكان، BCAA لە سێ ئەمینۆ ئەسید پێكدێت لیوسین Leucine، ئایزۆلیوسین Isoleusine، ڤالین Valine، لە كۆرسی OffCT بەكاردێت بۆ چاكبوونەوەی ماسولكەكان و بەهێزبوونی ماسولكەكان، BCAA دەبێتە هۆی زیاد دروستكردنی پرۆتین كە بۆ گەشەی ماسولكەكان پێویستە.

گلوتامین Glutamine

1- گرنگە بۆ دروستكردنی پرۆتین.
2- دابینكردنی وزە بۆ لەش.
3- زیادكردنی نایترۆجین لە خانەكاندا.
4- چالاكبوونی سووڕی خوێن.
5- چارەسەرێكی زۆر باشە بۆ چاكبوونەوە یان كەمبوونەوەی برین لە دوای نەشتەرگەری.

ئەنجامدانی پشکنینە پێویستەکان

چالاککەرەکان کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر لەش تەنانەت ئەگەر بەشێوازێکی بەرنامە داڕێژراویش بەکاربهێنرێت ! ئەی دەبێت کاریگەری چی هەبێت لەسەر ئەو کەسەی کەبەبێ پرسی هیچ کەسێکی شارەزا یان بەبێ ڕاوێژکردن بە ڕاهێنەرەکەی و بەشێوەیەکی نازانستی بەکاری دەهێنێت ؟ بۆیە بۆ پاراستنی لەش و بەردەوام چاودێری کردنی پێویستە هەندێك پشکنین ئەنجام بدرێن لەلایەن ئەو کەسانەی کە چالاککەرەکان بەکاردەهێنن بەشێوەیەك پێش بەکارهێنانی چالاککەرەکان و دوای بەکارهێنانی چالاککەرەکان هەندێك جار وا پێویست دەکات لەکاتی بەکارهێنانیشدا پشکنینی تایبەت ئەنجام بدرێت بۆ نموونە لەکاتی دروستکردنی ئازاری گورچیلە دا پێوستە ڕاستەوخۆ پشکنین ئەنجام بدرێت بۆ زانینی هۆکاری دروستکردنی ئازارەکەو وەرگرتنی چارەسەر بۆی، بەشێوەیەکی گشتی واباشە بەلایەنی کەمەوە ئەم پشکنینانەی کەباسی دەکەین جارێکیش بێت ئەنجام بدرێت لە لایەن یاریزانانەوە، پشت بە خودای گەورە باسی گرنگترین ئەو پشکنینانە دەکەین کەپێویستە یاریزانان ئەنجامی بدەن، وا باشترە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەن بۆ زانینی پشکنینی پێویست بە خۆیان و خوێندنەوەی ئەنجامەکانی، یان ڕاوێژ بە ڕاهێنەرەکانیان بکەن بۆ زانینی پشکنینی پێویست بەخۆیان.

ئەو پشکنینانەی کە پێویستە پێش بەکارهێنانی چالاککەرەکان ئەنجامبدرێت:

1- هۆرمۆنەکان
2- ڕێژەی چەوریەکان
3- پشکنینی گورچیلە
4- پشکنینی کارەکانی جگەر
5- پشکنینی خوێن
6- پرۆستات
7- ڤیتامین و شەکر و کانزا و ئیلیکترۆلایتەکان

بێگومان هەریەك لەمانە خۆی لە کەسێکی ئاساییدا ڕێژەی ئاساییان هەیە (نۆرماڵ) ئەم پشکنینانە زۆر پێویستە ئەنجام بدرێن پێش بەکارهێنانی چالاککەرەکان، نەکا کاریگەری زۆر خراپ دروست بکەن چونکە زۆرێك لەم چالاککەرانە ناگونجێن بۆ کەسێك بۆ نموونە گورچیلەی تەواو نەبێت یان نەخۆشی جگەری هەبێت، یان کەسێك چەوری خوێنی بەرزە ! یان کەسێك نەخۆشی پرۆستاتی هەیە ! لەم کاتانەدا بەکارهێنانی چالاککەرەکان ترسناك دەبێت و مەترسی لەسەر ژیانی بەکارهێنەر

دروستدەکەن، بۆیە بەبێ ڕاوێژ کردن بەکەسانی پسپۆڕ نابێت بەهیچ شێوەیەك چالاککەرەکان بەکاربهێنرێن بەتایبەت چالاککەرە هۆرمۆنییەکان.

ئەوپشکنینانەی کە لەکاتی بەکارهێنانی چالاککەرەکاندا دەبێت ئەنجام بدرێت:

1- ڕێژەی چەوریەکان
2- پشکنینی گورچیلە
3- پشکنینی کارەکانی جگەر
4- خوێن
5- ڤیتامین و شەکر و کانزا و ئیلیکترۆلایتەکان

لەدوای بەکارهێنانی چالاککەرەکان 3 بۆ 5 هەفتە دەبێت ئەم پشکنینانە ئەنجام بدەیت، ئەگەر پشکنینەکان بەشێوەیەکی ئاسایی دەرچوون ئەوا سوپاسی خودا بکە و پاشان دەست خۆشی لە ڕاهێنەرەکەت بکە، بەڵام ئەگەر وەکو ڕێژەی ئاسایی دەرنەچوو چ زیادبێت یان کەم ئەوا دەبێت ڕاستەوخۆ بەکارهێنانی ئەو چالاککەرە ڕابگریت و دەرمانی پێویست وەربگریت.

ئەوپشکنیانەی کە پێویستە ئەنجامبدرێت لە دوای بەکارهێنانی چالاککەرەکان:

1- هۆرمۆنەکان
2- ڕێژەی چەوریەکان
3- پشکنینی گورچیلە
4- پشکنینی کارەکانی جگەر
5- پشکنینی خوێن
6- پرۆستات
7- ڤیتامین و شەکر و کانزا و ئیلیکترۆلایتەکان
8- ئەنزیمەکانی ماسولکە

ئەم پشکنینە لە هەموویان گرنگترە، پێویستە بە هیچ شێوەیەك یاریزان کەمتەرخەم نەبێت لە ئەنجام دانی، ئەم پشکنینانە لە دوای بەکارهێنانی چالاککەرەکان بەتایبەت لە دوای تەواو بوونی پاڵەوانێتیەکان، لە کاتێکدا یاریزان بڕێکی زۆر چالاککەر بەکاردەهێنێت بە دڵنیاییەوە کاریگەری خراپ دروستدەکات لەسەری، لە دوای ئەنجامدانی پشکنینەکان پێویست بە وەرگرتنی چارەسەر دەکات کە پێی دەوترێت PCT وەرگرتنی چارەسەر دوای کۆرس، من لەم کتێبەدا باسی ئەو دەرمانانەم کردوە کە

بەکاردەهێنرێن لە دوای تەواو بوونی کۆرسی چالاککەرەکان، تەنها مەبەستم ئەوەیە ڕاهێنەر و یاریزانان زانیارییان هەبێت دەربارەی دەرمانەکان و هەروەها ئەو کەسانەی کە کارمەندن (دەرمانساز یان یاریدەدەرەکەی) لە دەرمانخانەکان بزانن کە ئەم دەرمانانە بۆ ئەم مەبەستانەش بەکاردەهێنرێن بێگومان بەکارهێنانی دەرمانەکان لە کاتێکدایە کە پشکنینەکەمان پێویست بکات ئەوکات دەرمانی گونجاو بەکاردێت کە ئەمەش دەبێت پزیشکی پسپۆڕ یان دەرمانساز یان ڕاهێنەری شارەزا دەرمانی گونجاو دیاری بکات بۆ ئەو مەبەستە، بەهیوای تەندروستی باش بۆ هەموو لایەك.

پشکنینەکان کامانەن ؟

1- هۆڕمۆنەکان ئەمانە دەگرێتەوە:

LH: ئەم هۆڕمۆنە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت، هۆکاری دروستبوونی هۆڕمۆنی تێستێسترۆنە لە نێرینەدا و هەروەها دەبێتە هۆی دروستبوونی هەردوو هۆڕمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن لە مێینەدا کە گرنگن بۆ کرداری هێلکەدانان، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی کێشەکانی نەزۆکی یان بۆ هەڵسەنگاندنی ئەندامەکانی زاوزێ (هێلکەدان و گون) یان بۆ زانینی بەرهەمهێنان و دەرداتی هێلکە لە هێلکەدانەوە.

FSH: ئەم هۆڕمۆنە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت، گرنگە بۆ کرداری زۆربوون دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی تۆو لە نێرینە و بەرهەمهێنانی هێلکە لە مێینەدا، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی کێشەکانی نەزۆکی یان بۆ هەڵسەنگاندنی ئەندامەکانی زاوزێ (هێلکەدان و گون) یان بۆ زانینی هەڵسەنگاندنی کارکردنی ژێر لانك.

Testosterone (total): پێوانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆنی چالاك و ناچالاك دەگرێتەوە لە خوێندا، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی هۆکاری نەبوونی ئارەزووی سێکسی و هۆکاری نەزۆکی لە ژنان و پیاواندا یان بوونی مووی زۆر لە لەشی ژنان و کچاندا هەروەها بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی ژێر لانکیش ئەم شیکارییە بەسوودە، گرنگی ئەم هۆڕمۆنەش لەم کتێبەدا بە درێژی باسی لێوە کراوە.

Testosterone (free): پێوانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆنی ڕاستەوخۆی ناو شانەکان دەگرێتەوە.

Estradiol:پێـوانی هۆرمـۆنی ئیسـترادیۆلی چالاکـە (زۆربـوونی ئـەم هۆرمۆنـە دەبێتـە هـۆی کۆبوونەوەی ئاوی ژێرپێست و دروستبوون و کۆبوونەوەی چەورییەکان و تێکچوونی سنگی پیاوان و بەرمبوونی کە بە Gynecomastia نـاسراوە) گرنگی ئـەم هۆرمۆنـە لـەم کتێبـەدا بـە درێژی باسـی لێوە کراوە، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی چارەسەری نەزۆکی لـە ژنانـدا، دوای بـەکارهێنانی زۆربـەی هۆرمۆنە سترۆیدییە ئانابۆلیك/ئەندرۆجینییەکان کردنـی ئـەم شیکارییە گرنگـە بـۆ ئـەوەی بزانرێـت ئایا بـەکارهێنانی دژە ئیسـترۆجینەکان پێویسـتە یـاخود نـا بێگومـان ئەمـەش دەبێـت لـەژێر سەرپەرشـتی پزیشکی پسپۆڕ یان دەرمانساز یان ڕاهێنەری شارەزا بێت.

Progesterone: بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنە، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینـی هۆکاری نەزۆکی لە ژناندا یان بۆ چاودێری کرداری هێلکەدانان یان بـوونی منـداڵ لـە دەرەوەی منداڵـدان یان بۆ زانینی هۆکاری خوێنبەربوونی ناسروشتی لە منداڵداندا.

Prolactin: پێـوانی هۆرمـۆنی پرۆلاکتینـە، کـە بـە هۆرمـۆنی شـیر دەناسرێـت، ئـەم شـیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی هۆکاری زیادکردنی شیر یان زانینی هۆکاری نەزۆکی لە ژناندا، ئەم شیکارییە بـۆ پیاوانیش ئەنجام دەدرێت بۆ زانینی هۆکاری لاوازی ئارەزووی سێکسی.

Beta HCG: کۆریـۆنی هانـدەری توخمـە ڕژێنـەکان هۆرمـۆنێکی زۆر گرنگـە هاوشێوەی هۆرمـۆنی هانـدەری تـەنی زەردە LH، بەهـەمان شـێوەی LH کاردەکـات کـە توخمـە هۆرمۆنـەکان (تێستێسـترۆن لەنێرە و پرۆجیسترۆن و ئیسـترۆجین لـە مێدا) وریادەکاتـەوە، بـۆ دەستنیشـانکردنی دووگیـانی لـە ژنانـدا ئەم شیکارییە ئەنجام دەدرێت .

TSH: ئـەم هۆرمۆنـە لـە ژێرمێشـکە ڕژێنـەوە دەردەدرێـت و دەبێتـە هـۆی دەردان و بەرهـەمهێنانی هۆرمۆنـەکانی سـایرۆید کـە T3 و T4 دەگرێتـەوە، گرنگـی ئـەم شیکارییە بـۆ زانینـی چـالاکی سـایرۆیدە ڕژێنـەکان و دەستنیشـانکردنی نەخۆشـییەکانی سـایرۆیدە بەهـەردوو جۆرەکـەی کـە کـەمی چـالاکی سایرۆیدەکان Hypothyroidism و زۆری چالاکی سایرۆیدەکان Hyperthyroidism دەگرێتەوە.

T3: سایرۆنینی سیانە یۆد هۆرمۆنێکی چالاکی سایرۆیدە ڕژێنەکانە ئـەم شیکارییە ئەنجامـدەدرێت بۆ زانین و هەڵسـەنگاندنی کـاری سـایرۆیدە ڕژێـن و ئەگـەری تووشـبوون بەنەخۆشییەکانی سـایرۆید و بەتایبەتی نەخۆشی Hyperthyroidism وە دەستنیشانکردنی هۆکاری نەخۆشییەکە .

T4: سایرۆکسین هۆرمۆنێکی گرنگی سایرۆیدە ڕژێنە کە گرنگە بۆ پاراستن و ڕێکخستنی سـایرۆیدە ڕژێنـەکان ئـەم شـیکارییە ئەنجامـدەدرێت بـۆ زانـین و هەڵسـەنگاندنی کـاری سـایرۆیدە ڕژێـن و ئەگـەری

تووشـبوون بەنەخۆشـییەکانی سـایرۆید و بەتایـەتی نەخۆشـی Hypothyroidism لـە منـداڵی تـازە لەدایکبوودا هەروەها بۆ زانینی باشبوون لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانەکانی تایبەت بە سایرۆیددا.

HGH (basal level): گرنگی ئەم شیکارییە بۆ زانینی تێکڕای هۆرمۆنی گەشە و دەستنیشانکردنی کەمی هۆرمۆنی گەشەیە یان زۆربوونی هۆرمۆنی گەشـە (زۆر بەکـەمی) یان بـۆ چاودێریکردنی ماوەی کاریگەری بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشەیە وەکو چارەسەر، گرنگی ئـەم هۆرمۆنـە لـەم کتێبـەدا بـە درێژی باسی لێوە کراوە.

HGH (After stimulation): گرنگـی ئـەم شـیکارییە بـۆ زانینـی تێکـڕای هۆرمـۆنی گەشـەیە بـەڵام دوای ڕاهێنان و جووڵەیەکی زۆر.

1- IGF: هۆرمۆنێکی فرە پپتیدیە لە لایەن هۆرمۆنی گەشەوە دەردەدرێت و دروستدەبێت لە جگەردا بەشێوەیەکی سروشتی، گرنگی ئەم شیکارییە بۆ دەستنیشانکردنی کەمی هۆرمۆنی گەشەیە یان زۆربوونی هۆرمۆنی گەشە (زۆر بەکەمی) یان بۆ چاودێریکردنی ماوەی کاریگەری بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشەیە وەکو چارەسەر.

ڕێژەی ئاسایی هۆرمۆنەکان Normal range of Hormone

Test	Normal Range	Unit
LH	Male: 1.7 - 11.2	mIU/ml
FSH	Male: 1.5 - 12.4	mIU/ml
Testosterone (total)	Adult Male: 2.49 - 8.36 Adult Female: 0.09 - 0.48	ng/ml
Testosterone (free)	Male: 4.25 - 30.4 Female: 0.04 - 4.2	pg/ml
Estradiol	Boys: < 5 – 20 Girls: 6 – 27	pg/ml

Progesterone	Male: 0.2- 1.4	ng/ml
Prolactin	Male: 4.04 - 15.2 Female (not pregnant): 4.79 - 23.3	ng/ml
Beta HCG	Male: < 3 Woman Cyclic: < 4 Menopausal: < 7 Not pregnant: up to 4 Pregnant: > 1500	mIU/ml
TSH	Adult (Euthyroid): 0.27 - 4.2 Hyperthyroid: < 0.15 Hypothyroid: > 7	uIU/ml
T3	20-50 years: 1.08 - 4.14	nmol/L
T4	Adult (Euthyroid): 60 – 181	nmol/L
T3 (free)	Euthyroid: 3.1 - 6.8	pmol/L
T4 (free)	Euthyroid: 12 – 22	pmol/L
HGH (basal level)	Men: < 5 Women: < 10	ng/ml
HGH (After stimulation)	N: > 5 Rise from Baseline	ng/ml
IGF-1	Adult: 150 – 350	ng/ml

2- پشکنینی ڕێژەی چەوریەکان (دڵ و جگەر و موولولەکانی خوێن):

Triglyceride: چەوری سێ سەری پێ دەوترێت یان چەوری سەر جگەر، وەك كۆگایەکی چەوری وایە لە لەشدا و هەندێکجار میتابۆلیزم دەبێت و دەگۆڕدرێت بۆ وزە، وەك دەزانین زۆربەی هۆرمۆنە سترۆیدییە ئانابۆلیك/ئەندرۆجینییەکان دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەم چەوریە لەگەڵ زیادکردنی چەوریە زیانبەخشەکانی تر بۆیە ئەنجامدانی ئەم شیکارییە گرنگە بۆ زانینی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

Cholesterol: پێوانی تێکڕای کۆلیسترۆڵی ناو خوێن دەگرێتەوە (سوود بەخش و زیانبەخش)، وەك دەزانین زۆربەی هۆرمۆنە سترۆیدییە ئانابۆلیك/ئەندرۆجینییەکان دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەم چەوریە لەگەڵ زیادکردنی چەوریە زیانبەخشەکانی تر بۆیە ئەنجامدانی ئەم شیکارییە گرنگە بۆ زانینی تەندروستی دڵ و لوولەکانی خوێن و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ.

HDL Cholesterol: پێوانی چەوری چڕی بەرزە (چەوری سوود بەخش).

LDL Cholesterol: پێوانی چەوری چڕی کەمە (چەوری زیانبەخش).

ڕێژەی ئاسایی چەورییەکان Normal range of Lipids

Test	Normal Range	Unit
Triglyceride	60 – 190	mg/dl
Cholesterol	145 – 200	mg/dl
HDL Cholesterol	35 – 65	mg/dl
LDL Cholesterol	50 – 135	mg/dl
VLDL Cholesterol	Male: 10 – 33 Female: 8 – 34	mg/dl

3- پشکنینی گورچیلە:

Uric Acid: ماددەیەکی پاشماوەی میتابۆلیزمی (Purine)ەکانە، دەپاڵێوریت و دەکرێتە دەرەوە لەلایەن گورچیلەوە، ئەم شیکاریە دەتوانرێت دەستنیشانی نەخۆشییەکانی گورچیلە و نەخۆشی پاشا (Gout) و هەوکردن دیاری بکات لەگەڵ دەستنیشانکردنی وەرگرتنی لە ڕادەبەدەری پرۆتین.

Creatinine: ماددەیەکی پاشماوەییە لە میتابۆلیزمی کریاتینەوە Creatine (کریاتین وزە هەڵدەگرێت ودەیگوازیتەوە بۆ دەمار و ماسولکەکان) دروستدەبێت لە ماسولکەکاندا، ئەم شیکاریە دەتوانرێت دەستنیشانی نەخۆشییەکانی گورچیلە و جگەر بکات، بەکارهێنانی ماددەی تەواوکەری خۆراکی کریاتین کاریگەری دروستدەکات لەسەر ڕێژەی ئەم ماددەیە.

Blood Urea Nitrogen (BUN): ماددەیەکی پاشماوەییە لە ئەنجامی تێکشکاندنی پرۆتینەوە دروستدەبێت، ئەم ماددەیە دەپاڵێوریت و دەکرێتە دەرەوە لەلایەن گورچیلەوە، ئەم شیکاریە دەتوانرێت دەستنیشانی وەرگرتنی لە ڕادەبەدەری پرۆتین بکات لەگەڵ زانینی نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلە و ناتەواوی لەجگەردا هەروەها کەمبوونەوەی ئەنزیمەکانی هەرس دەستنیشاندەکات.

Test	Normal Range	Unit
Uric Acid	3 – 7	mg/dl
Creatinine	0.6 - 1.4	mg/dl
Blood Urea	15 – 45	mg/dl

4- پشکنینی کارەکانی جگەر:

Albumin: یەکێکە لە پرۆتینە گرنگەکانی ناو سووری خوێن، ئەم پرۆتینە لە جگەردا دروستدەبێت ئەم پرۆتینە تایبەتمەندی دژە ئۆکسێنەری هەیە (ڕێگری لە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان دەکات هەروەها وەکو گوێزەرەوەیەك کاردەکات بۆ گواستنەوەی بەشێك لە هۆرمۆن و ڤیتامین و کانزاکان ئەلبۆمین ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە ڕێکخستنی باڵانسی ئاودا، گرنگی ئەم شیکارییە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلەیە.

Globulin: پرۆتینێکی گرنگی ناو خوێنە هاوشێوەی ئەلبۆمینە، بەرپرسە لە گواستنەوەی هۆرمۆنەکان و چەوری و کانزاو دژە تەنەکان، گرنگی ئەم شیکارییە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی جگەرە.

Total Protein: چڕی پرۆتینەکانی ناو شلەی خوێنە، بەزۆری ئەلبۆمین و گلۆبیولین دەگرێتەوە وەك باسمان کرد ئەم دوو پرۆتینە زۆر گرنگن بۆ گواستنەوەی هۆرمۆن و ئەنزیم و ماددەی خۆراکی و دژە تەنەکان،، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلە.

Bilirubin: ماددەیەکی پاشماوەیە لە ئەنجامی تیکشکاندنی خڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە و دەکرێتە ناو زراوەوە Bile، شیکاری ئەم ماددەیە ئاستی تەندروستی جگەر نیشان دەدات، زۆربوونی بیلیڕوبین هۆکارە بۆ تووشبوون بە زەردوویی Jaundice.

Gamma GT (GGT): پێی دوترێت ئەنزیمی Cholestasis (واتە ناڕێکی لە دەردان و دروستکردنی شلەکانی زراو و جگەر) ئەم ئەنزیمە لە زراودا دروستدەبێت، گرنگە بۆ میتابۆلیزم و گواستنەوەی ترشە ئەمینییەکان (ئەمینۆ ئەسید).

(ALT) GPT: ئەم ئەنزیمە بەشێوەیەکی سەرەکی لە جگەر و لە هەندێ لە شانەکاندا دروستدەبێت، ئەم ئەنزیمە گرنگە بۆ میتابۆلیزمی پرۆتین و ترشە ئەمینییەکان.

(AST) GOT: ئەم ئەنزیمە بەشێوەیەکی سەرەکی دروستدەبێت لە جگەر و لە هەندێ لە ماسولکە شانەکاندا، ئەم ئەنزیمە گرنگە بۆ میتابۆلیزمی پرۆتین و ترشە ئەمینییەکان، شیکاری ئەم ئەنزیمە ئەرکی جگەر و ماندووبوونی دەستنیشان دەکات.

Alkaline Phosphatas: ئـەم ئەنزیمـە لـە گروپـی (Cholestasis)ە، ئـەم ئەنزیمـە لـە جگـەردا دروستدەبێت و بوونی هەیە لە ڕیخۆڵە و ئێسك و گورچیلەدا، شیکاری ئەم ئەنزیمە ئەرکی جگەر و ماندووبوونی دەستنیشان دەکات لەگەڵ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی زراو و ئێسك.

Test	Normal Range	Unit
Albumin	3.5 - 5.5	g/dl
Globulin	2.5 – 5	g/dl
Total Protein	6.2 - 8.2	g/dl
Bilirubin	0.2 - 1.2	mg/dl
Gamma GT (GGT)	Male: 8 - 61 Female: 5 – 36	IU/L
GPT (ALT)	2 – 50	IU/L
GOT (AST)	2 – 40	IU/L
Alkaline Phosphatase	Male: 40 - 130 Female: 35 – 104	IU/L

5- پشکنینی خوێن ئەمانە دەگرێتەوە:

WBC:خڕۆکـە سـپییەکانی خـوێن پێشـی دەوترێـت Leukocytes، ئـەم خڕۆکانـە بەشـدارن لـە پاراسـتنی لـەش دژ بـە تەنـە بێگانـەکان کـە هۆکـاری نەخۆشـین، بەشـێکی گرنگـی کۆئەنـدامی بـەرگری پێکـدەهێنن، گـرنگن بـۆ ڕوو بـەڕوو بوونـەوەی هۆکارەکـانی نەخۆشـی، ئـەم شـیکارییە گرنگـە بـۆ دەستنیشانکردنی توشبوون بەنەخۆشی یان زانینی ئاستی بەرگری کەسەکە.

LYM: لیمفۆسـایت جـۆرێکی گرنگـی خڕۆکـە سـپییەکانی خوێنـە، ڕۆڵـی سـەرەکی دەبینێـت دژی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان.

ANC: نیوترۆفیـل جـۆرێکی تـری گرنگـی خڕۆکـە سـپییەکانی خوێنـە کـە گرنگـە بـۆ دژی هـەوکردنی بەکتریا.

RBC: خڕۆکــە ســوورەکانی خــوێن پێشــی دەوترێــت Erythrocytes، فرمــانی ئــەم خڕۆکانــە گواسـتنەوەی ئۆکسـجینە بـۆ خانـەکانی لـەش و گواسـتنەوەی دوانـە ئۆکسـیدی کاربۆنـە بـۆ دەرەوەی خانەکان.

PLT: پەڕەکانی خوێن پێشی دەوترێت Thrombocytes، پـەڕەکانی خـوێن ڕۆڵـی سـەرەکی دەبینن لە کرداری خوێن مەیاندندا و بەتایبـەت بـۆ کـاتی خـوێن بـەربوون گـرنگن و دەبنـە هـۆی وەسـتاندنەوەی خوێن.

HB: هیمۆگلـۆبین Hemoglobin پرۆتینێکـە لـە خڕۆکـە سـوورەکاندا هەیـە، هـەڵگری مـاددەی ئاسنە، فرمانی سەرەکی ئەم پرۆتینە گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ خانەکان لەگەڵ گواستنەوەی بڕێکـی کەمی دوانە ئۆکسیدی کابۆن بۆ دەرەوەی خانەکان.

PCV:گرنگـە بـۆ زانینـی قـەبارەی خـوێن لـە لەشـدا، بەتایبـەت دوای بـەکارهێنانی چالاککـەرە هۆڕمۆنیـەکان چونکـە بـەکارهێنانی زۆربـەی چالاککـەرە هۆڕمۆنییـەکان دەبنـە هـۆی زۆربـوونی قـەبارەی خوێن لە لەشدا.

Test	Normal Range	Unit
WBC	4 – 11	10^3/mcL
LYM	1.3 – 4	10^3/mcL
ANC	1.5 – 8	10^3/mcL
RBC	4 – 5	10^6/ mcL
PLT	150 – 400	10^3/mcL
HB	12 – 16	g/dl
PCV	Male: 38 - 50 Female: 35- 44.5	L/L

6- پرۆستات:

PSA (prostate-specific antigen): ئەم پرۆتینە لە خانەکانی پرۆستاتدا هەیە فرمانی چاودێریکردنی گەشەی پرۆستاتە، لە کاتی بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیك/ئەندرۆجینەکاندا ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشییەکانی پرۆستات و شێرپەنجەی پرۆستات زیاتر دەبێت، ئەم شیکارییە گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی قەبارەی گەشەی پرۆستات.

Test	Normal Range	Unit
PSA (prostate-specific antigen)	0 – 4	ng/ml

7- ڤیتامین و شەکر و کانزا و ئیلیکترۆلایتەکان

Vit-D3: ئەم ڤیتامینە مرۆڤ لە تیشکی خۆرەوە دەستی دەکەوێت زۆر گرنگە بۆ بەهێزبوونی ئێسك و جومگەکان، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ دیاریکردنی ڕێژەی ڤیتامین D و لە کاتی هەبوونی نەخۆشی ئێسك یان لاوازی ئێسکدا، یان ئاگاداری زۆربوونی ئەم ڤیتامینە کە لەوانەیە هۆکاربێت بۆ تێکشکاندنی گورچیلە و لوولەکانی خوێن.

Folic acid: ڤیتامینێکی زۆر گرنگە بۆ دابەشبوونی خانەکان و زۆربوون، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی مەترسی تووشبوون بەنەخۆشی کەمخوێنی .Anemia

Vit-B12:ئەم ڤیتامینە هانی بەرهەمهێنانی خوێن دەدات، گرنگە بۆ نەهێشتنی بێهێزی و چارەسەری جومگەکان، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی مەترسی تووشبوون بەنەخۆشی کەمخوێنی .Anemia

Sodium: یەکێکە لە ئیلیکترۆلایتە گرنگەکان، باڵانسی ترش و تفتەکان دەکات و پەستانی ئۆسمۆتیك ڕێکدەخات، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی بوونی پەستانی خوێن یان ئاوسان یان وشکبوونەوە.

Potassium: ئیلکترۆلایتێکـی زۆر گرنگـە بەتایبـەت بـۆ ماسـولکە و دەمارەکـان هـەروەها بـۆ گواسـتنەوەی خـواردن بـۆ خانـەکان لەگـەڵ کردنـە دەرەوەی مـاددەی ناپێویسـت بـۆ دەرەوەی خانـەکان، لەگـەڵ سـۆدیۆمدا گـرنگن بـۆ ڕێکخسـتنی باڵانسـی تـرش و تفتـەکان و پەسـتانی ئۆسـمۆتیک، ئـەم شـیکارییە ئەنجامـدەدرێت لـە کـاتی نـاڕێکی لێـدانی دڵ یـان بێهێزبـوونی ماسـولکەکان یـان بـوونی نەخۆشییەکانی گورچیلە.

Chloride: ئـەم ئیلیکترۆلایتـە ڕۆڵـی ڕێکخسـتنی باڵانسـی ئـاوە لـە لەشـدا، ئـەم شـیکارییە ئەنجامدەدرێت لە کاتی بوونی کێشە لە ناڕێکی خوێ یان ناڕێکی لـە تـرش و تفتەکانـدا بەتایبـەت ڕێژەی ترشێتی خوێن .

Calcium: ئەم ئیلیکترۆلاتە بۆ میتابۆلیزمی ئێسك گرنگە و دەبێتە هۆی بـەهێزبوونی ئێسـك، بـۆ سوود وەرگرتنی لەش لە پرۆتین و ڤیتامین D گرنگە، فرمانی ماسـولکە و دەمارەکـان ڕێکـدەخات، ئـەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت لە کاتی بوونی ئەگەری تووشبوون بـە نەخۆشییەکانی گورچیلـە یـان ئێسـك یان بوونی کێشە لە سایرۆیدە ڕژێنەکاندا.

S. Iron: یەکێکـە لـە کـانزا زۆر گرنگـەکان لـە لەشـدا کـە بـۆ دروسـتکردنی هیمۆگلـۆبین بـەکاردێت، هیمۆگلۆبینیش بـۆ گواسـتنەوەی ئۆکسـجین گرنگـە، ئـەم شیکارییە ئەنجامـدەدرێت بـۆ زانینـی ڕێژەی ئاسن لە خوێندا.

S. Ferritin: ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی کۆی ئاسنی هەڵگیراو لە لەشدا.

Phosphorus: ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی ڕێژەی فسفۆر لە خوێندا.

Magnesium: ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی ڕێژەی مەگنیسیۆم لە خوێنـدا بەتایبـەت لـە کاتی بێهێزبوون یان ناڕێکی لێدانی دڵ یـان هێڵنجـدان یـان سکچوون، ئـەم نیشـانانە هۆکـاری زۆربـوون یان کەمبوونی مەگنیسیۆمە لە لەشدا.

Glucose (Fasting): شـەکرێکی تاکـە و سـەر بـە کاربۆهیدراتـە، سـەرچاوەی وزەیـە بـۆ زۆربـەی خانەکانی لەش، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی ڕێژەی شەکری گلوکۆز لـە خوێنـدا کـە ئەمـەش گرنگە بۆ ئاگاداربوون لـە بەرزبوونـەوەی ڕێژەکـەی لـە ئاسـتی ئاسـایی خـۆی کـە دەبێتـە هـۆی نەخۆشـی شەکرە Diabetes یان دابەزینی شەکر کە ناودەبرێت بە .Hypoglycemia

ڕێژەی ئاسایی ڤیتامین و شەکر و کانزا و ئیلیکترۆلایتەکان:

Normal range of Vitamins , Glucose , Minerals , and Electrolytes

Test	Normal Range	Unit
Vit-D3	Deficient: < 20 Insufficient: (20-30) Sufficient: (30-100) Potential toxicity: > 100	ng/ml
Folic acid	Male: 10.2 - 73 Female: 10.9 - 84.5	nmol/l
Vit-B12	Adult: 200 - 1000 Acceptable: > 201 Deficiency: < 150	pg/ml
Sodium	Adult: 135 – 155	meq/L
Potassium	Adult: 3.5 - 5.5	meq/L
Chloride	Adult: 96 – 115	meq/L
Calcium (total)	Adult: 8.6 - 10.2	mg/dl
S. Iron	Male: 65 - 175 Female: 50 – 170	mcg/dl
S. Ferritin	Male: 30 - 400 Female: 10 – 120	ng/ml
Zinc	Male: 72 - 127 Female: 70 – 114	mcg/dl
Phosphorus	2 – 5	mg/dl
Magnesium	1.6 - 2.4	mg/dl
Blood Sugar (Fasting)	70 – 120	mg/dl

8- ئەنزیمەکانی ماسولکە:

Creatine Kinase: ئەنزیمێکی گەورەیە لە دڵ و ماسولکەکاندا هەیە، بەرپرسە لە گۆڕینی کریاتین بۆ فۆسفۆکریاتین، گرنگە بۆ پاراستنی دڵ و گورچیلە و ماسولکەکان، شیکاری ئەم ئەنزیمە گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلە لەگەڵ تێکشکاندنی ماسولکەکان.

Test	Normal Range	Unit
Creatine Kinase	38 – 174	u/L

یەکێکی تر لە پشکنینە پێویستەکان بریتیە لە CRP:

C-Reactive Protein (CRP): پرۆتینێکە لە لایەن جگەرەوە دروستدەکرێت و دەکرێتە خوێنەوە لەسەرەتایی تووشبوون بە هەوکردن (هەوکردنی بەکتریایی، هەوکردنی کەڕووەکان، هەوکردنی گەدە، هەوکردنی جومگەکان)، ئەم شیکارییە ئەنجامدەدرێت بۆ زانینی بوونی هەوکردن لە لەشدا، هەندێك بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەم پرۆتینە لەوانەیە نیشانە بێت بۆ نەخۆشییەکانی دڵ.

Test	Normal Range	Unit
CRP	< 5	mg/L

بەشی شەشەم

پاشکۆکان

بەشی شەشەم

پاشکۆکان

پاشکۆکان لە چەند بەشێك پێکدێت کە پەیوەندیان بە بەکارهێنانی هۆڕمۆنە سترۆیدی و هۆڕمۆنە پێتیدییەکانەوە هەیە و بەشێوەیەکی زیاتریش کە دەتوانین بڵێین ڕاستەوخۆ پەیوەندیان بە هۆڕمۆنە سترۆیدییەکانەوە هەیە، ئەم بەشانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

1. ئەندرۆجین و دژە ئەندرۆجینەکان
2. ئیسترۆجین و دژە ئیسترۆجینەکان
3. پرۆلاکتین و پرۆلاکتین کپکەرەکان
4. میزپێکەرەکان
5. ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەری بەرزی شەکری خوێن بەکاردێن
6. ئاگاداربوون و چارەسەری قژ هەڵوەرین
7. ئاگاداربوون و پاراستنی جومگەکان
8. ئاگاداربوون و پاراستنی جگەر
9. ئاگاداربوون و پارێزگاریکردن لە دڵ و موولوولەکان
10. زیپکە و چارەسەری
11. BMI و دەرمانی زیادکردنی ئارەزووی خواردن (کێش زیادکردن)
12. ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی دابەزینی کێش و سوتاندنی چەوری
13. ڕۆنی (زەیت) سینتۆڵ
14. تەواوکەرە خۆراکیەکان Dietary Supplements

ئەندرۆجینەکان Androgens: ناوێکی گشتیە سروشتی بێت یان دروستکراو (بە شێوەی دەرمان) بۆ گروپێکی سترۆیدی، کە کاریگەری ئانابۆلیکی و گەورەبوونی ماسولکەیان هەیە لە ژنان و لە پیاواندا، بەشێوەیەکی گشتی یارمەتی گەشەی توخمە سیفەتە دووەمیەکانی نێرە دەدات.

گرنگترین ئەندرۆجینەکان

هۆرمۆنی تێستێسترۆن بەگرنگترین ئەندرۆجین دادەنرێت لە مرۆڤدا، لە نێرینەدا بەشێوەیەکی سروشتی لە خانەکانی لەیدیگ Leydig cell بەرهەم دەهێنرێت لە گونەکاندا هەروەها بڕیکی کەمی تێستێسترۆن دروستدەبێت لە هێلکەدانی ژناندا، لە ئەدرینالین بڕیکی زۆر کەم تێستێسترۆن دروستدەبێت لە هەردوو ڕەگەزەکەدا، جگە لە تێستێسترۆن هۆرمۆنی دای هایدرۆتێستێسترۆنیش DHT یەکێکی ترە لە ئەندرۆجینە سروشتیەکان کە لە تێستێسترۆنەوە دروستدەبێت، هۆرمۆنی ئەندرۆستێنیدیۆن و هۆرمۆنی دای هایدرۆ ئیپی ئەندرۆستەرۆنیش DHEA یەکێکن لەو ئەندرۆجینانەی کە لەلەشدا بەشێوەیەکی سروشتی هەن، زۆربەی ئەوهۆرمۆنانەی کە لەم کتێبەدا ناویان هاتووە بریتین لە ئەندرۆجینی دروستکراو کە لە شوێنی خۆیاندا گرنگی یەك بە یەکیان باسکراوە.

چۆنیەتی کارکردن و بەکارهێنان و کاریگەری لاوەکی ئەندرۆجینەکان لە تێستێسترۆندا باسکراوە

دژە ئەندرۆجینەکان Antiandrogens یان پێیان دەوترێت

Testosterone blocker یان Androgen antagonist

کۆمەڵێك دەرمانن کە دروستکردنی ئەندرۆجین کەمدەکەنەوە یان ڕێگری لە دروستبوونی ئەندرۆجین دەگرن یان وەرگرەکانی ئەندرۆجین AR لەکاردەخەن.

بەکارهێنانی دژە ئەندرۆجینەکان لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- کەمکردنەوەی ئەندرۆجین.
2- چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات.
3- چارەسەری گەورەبوونی پرۆستات.
4- بۆ چارەسەری هەوکردنی پرۆستات.
5- چارەسەری هەوکردنی کۆئەندامی میز و میزەڕۆ.
6- چارەسەری قژ هەڵوەرین.
7- بۆ کەمکردنەوەی زیادکردنی ئارەزووی سێکسی Hypersexuality لە پیاواندا.
8- چارەسەری زیپکە لە ژناندا.
9- کەمکردنەوەیمووی دەم و چاوی ژنان.

بەکارهێنانی دژەئەندرۆجینەکان لە لەشجوانیدا:

دژە ئەندرۆجینـەکان بەشـێوەیەکی کـەم بـەکاردەهێنرێن لـە لەشـجوانیدا، لەوانەیـە بـەکارهێنانی دژە ئەندرۆجینـەکان کاریگـەری پێچەوانـە دروستبکات لەسـەر یـاریزان چونکـە وەك دەزانـین ئەندرۆجینـەکان ڕۆڵی سـەرەکی دەبینـن لـە دروسـتکردنی پەیکـەرە ماسولکە لـە نێرینـەدا، بۆیـە بـەبێ ڕێنمایـی پزیشـکی پسپۆر یان دەرمانساز یان ڕاهێنەری شارەزا و بەئەزموون نەبێت نابێت بەکاربهێنرێن، هـەموو جۆرەکانی دژە ئەندرۆجینـەکان بـەکارناهێنرێن لـە لەشـجوانیدا بـەڵکو تـەنها هەنـدێکیان بـەکاردێن، بەشـێوەیەکی گشتی دژە ئەندرۆجینەکان بەکاردێن لە لەشجوانیدا بۆ:

پیاوان:

1- کەمکردنەوەی کاریگەری ئەندرۆجینی.
2- نەهێشتنی یان کەمکردنەوەی کاریگەری ئەندرۆجینی لەسەر خانەکانی پرۆستات.
3- چارەسەری هەڵوەرینی مووی سەر.
4- چارەسەری کەچەڵبوون.

ژنان:

5- نەهێشـتنی یـان کەمکردنـەوەی کاریگـەری ئەنـدرۆجینی وەك دەنگگڕبـوون، زۆربـوونی مـووی لەش و ڕوخسار.
6- چارەسەری زیپکە.

کاریگەریە لاوەکیەکان لە کاتی بەکارهێنانی دژە ئەندرۆجینەکان:

1- سنگ گەورەبوون و نەرمبوونی سنگ.

2- سووربونەوەی پێست.

3- کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی.

4- نەزۆکی.

5- شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis

6- پوکانەوەی ماسولکەکان.

7- خەمۆکی.

8- ماندووبوون.

9- کەم خوێنی.

10- وشکبوونی پێست.

جۆرەکانی دژە ئەندرۆجینەکان

1. 5α-reductase inhibitors نموونـــەی وەك فیناســـتەراید و دیوتاســـتەراید (ئاڤۆدارت)
2. Androgen receptor antagonist نموونەی وەك سیپرۆتیرۆن و ئەڵداکتۆن و فلوتامایدـ...
3. Androgen synthesis inhibitors نموونەی وەك کیتۆکۆنازۆڵ...
4. Antigonadotropins ئەمانە دەگرێتـەوە ئانابۆلیك ئەنـدرۆجینیك سترۆیدەکان AAS و GnRH analogues و Progestogens

1- 5α-reductase inhibitors:

نموونەی وەك فیناستەراید و دیوتاستەراید (ئاڤۆدارت): وەك دەزانین ئەم ئەنزیمە هۆرمۆنی تێستێسترۆن دەگۆڕێت بۆ هۆرمۆنی DHT بەڵام ئەم گروپی دەرمانە کاریان لەکارخستنی ئەم ئەنزیمەیە بۆ ئەوەی تێستێسترۆن نەگۆڕدرێت بۆ DHT بەمەش بڕی ئەندرۆجین کەم دەبێتەوە لە لەشدا و بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە ئەم ئەنزیمە هەیە وەك خانەکانی پرۆستات و پێست و سەلکی موودا.

Finasteride



ناوی بازرگانی: Proscar

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 1mg ، 5mg هەیە.

ڕۆژانە بڕی 1mg بۆ 5mg بەکاردێت.

بەکارهێنانی فیناستەراید لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ چارەسەری گەورەبوونی پرۆستات.
2- بۆ هێنانەوە و بەهێزبوونی مووی سەر.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی فیناستەراید:

1- کەمکردنەوەی ئارەزووی سێکسی.
2- کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن.
3- سنگ گەورەبوون.
4- گێژبوون.



Dutasteride

ناوی بازرگانی: Avodart

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 0.5mg هەیە.

0.5mg بەکاردێت ڕۆژانە.

بەکارهێنانی ئاڤۆدارت لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری نەخۆشی هەوکردنی پرۆستات.
2- چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات.
3- هەوکردنی کۆئەندامی میزو میزەڕۆ.
4- بۆ هێنانەوە و بەهێزبوونی مووی سەر.
5- چارەسەری کەچەڵبوون.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئاڤۆدارت:

1- گەورەبوونی سنگ.
2- کەمبوونەوەی تۆو.
3- کەمکردنی ئارەزووی سێکسی.

:Androgen receptor antagonist -2

نموونەی وەك سیپرۆتیرۆن و ئەڵداکتۆن و فلوتامايد... گروپێکی دەرمانن دەلکێن بە وەرگرەکانی ئەندرۆجینەوە و ڕێگری دەکەن لە تێستێسترۆن و DHT کە بلکێن بە وەرگرەکانیانەوە، هەر لەبەر ئەمەشە کە دەبنە هۆی کەمکرنەوە یان ڕاگرتنی کاریگەری تێستێسترۆن و DHT لە لەشدا، بەمشێوە بڕی ئەندرۆجین کەمدەبێتەوە لە لەشدا.

Cyproterone acetate

ناوی بازرگانی: ,Androcur Cyprostat



شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 50mg هەیە.

بەکارهێنانی ئەندرۆکیور لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری زیادبوونی لەڕادە بەدەری ئارەزووی سێکسی لە پیاواندا .Hypersexuality
2- چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات.
3- کەمکردنەوەی مووی لەش و ڕوخسار لە ژناندا.
4- چارەسەری زییکەی زۆر لە ژناندا.
5- سنگ گەورەکردن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئەندرۆکیور:

1- نەزۆکی.
2- گەورەبوونی سنگ.
3- هەوکردنی جگەر.
4- خەمۆکی.
5- گۆڕانی کێشی لەش.
6- ماندووبوون.

Spironolactone



ناوی بازرگانی: Aldactone

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 25mg، 50mg، 100mg هەیە.

بەکارهێنان و کاریگەریە لاوەکییەکانی لە بەشی میزپیکەرەکان باسکراوە.

تێبینی: دوو هۆرمۆنی تر هەیە کە ناسراون لەم گروپە بەڵام زۆر گرنگ نین یەکەمیان فلوتامایدە Flutamide کە هەمان کاریگەری ئەندرۆکیوری هەیە، دووەمیان Bicalutamide کە بۆ چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات بەکاردێت.

3- Androgen synthesis inhibitors:

نموونەی وەك کیتۆکۆنازۆڵ... ئەم گروپە ڕێگری لە دروستبوونی ئەندرۆجین دەکەن.

Ketoconazole

ناوی بازرگانی: Nizoral , Fungoral

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet و شامپۆ shampoo و کرێم Cream هەیە.

بەڕێژەی 200mg هەیە بەشێوەی حەپ، بەڕێژەی 2% بەشێوەی شامپۆ و کرێم هەیە.

بەکارهێنانی کیتۆکۆنازۆڵ لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- دژی هەوکردنی کەڕوویی دەرەوە و ناوەوە.

2- بۆ چارەسەری کەچەڵی بەکاردێت.

3- نەهێشتن یان کەمکردنەوەی چەوری سەر.

4- چارەسەری کرێشکی سەر.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی کیتۆکۆنازۆل:

1- هێڵنج و ڕشانەوە.
2- سکچوون یان قەبزی.
3- زیادکردنی ئەنزیمەکانی جگەر.
4- ژەهراوییوونی جگەر.
5- گەورەبوونی سنگ.
6- سوتانەوە.
7- ڕووشان.
8- لاوازی ئارەزووی سێکسی.

4- Antigonadotropins:

ئەمانــە دەگرێتــەوە ئانابۆلیــك ئەنــدرۆجینیك ســترۆیدەکان AAS و GnRH analogues و Progestogens وەك پرۆڤێرا، ئەم گروپە کاردەکەنە سەر هۆڕمۆنی گۆنادۆترۆپین لە ژێرمێشکە ڕژێندا و کاری کەمدەکاتەوە لە دەردانی هەردوو هۆڕمۆنی LH، FSH ئەمانیش کاریگەری ڕاستەوخۆیان هەیە لەسەر کەمبوونەوەی بڕی ئەندرۆجین لە لەشدا.

2- ئیسترۆجین و دژە ئیسترۆجینەکان

ئیسترۆجین Estrogen: توخمە هۆرمۆنی سەرەکی مێیەیە کە بەرپرسە لە ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکان، ئیسترۆجین گرنگە بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانە و هەروەها بۆ کاتی دووگیانی، ئیسترۆجین بە سێ شێوەی سەرەکی هەیە :

1- ئیسترۆن Estrone، E1

2- ئیسترادیۆڵ Estradiol، E2

3- ئیستریۆڵ Estriol، E3

ئیسترادیۆڵ لە هەموویان بەهێزتر و باوترە، جۆرێکی تری ئیسترۆجین هەیە کە تەنها لەکاتی دووگیانیدا دروستدەبێت پێی دەڵێن ئیستەترۆڵ E4)Estetrol)، هەریەکێکیان ڕۆڵی تایبەت و گرنگی خۆیانیان هەیە.

دروستبووتی ئیسترۆجین

لە مێینەدا ژێرمێشکە ڕژێن هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە دەردەدات FSH ئەمیش هێلکەدان هاندەدات بۆ دروستکردنی ئیسترۆجین، لە نێرینەدا بەهۆی ئەنزیمی ئارۆماتایزەوە ئیسترادیۆڵ دروستدەبێت، بەشێکی کەمی ئیسترۆجین لە ئەدرینالین یان لە جگەردا دروستدەبێت لە مێیە و نێرینەدا، یان بەهۆی ئەنزیمی ئارۆماتایزەوە Aromatase دروستدەبێت کە ئەنزیمێکە لە هەریەك لە خانەکانی هێلکەدان، گونەکان، خانە چەورەکان، مێشك و ئێسکدا هەیە، ئەم ئەنزیمە ئەندرۆجینەکان (تێستێسترۆن) دەگۆڕێت بۆ ئیسترۆجین (ئیسترادیۆڵ).

چۆنیەتی کارکردنی ئیسترۆجین

دوای ئەوەی دروستدەبێت لە لەشدا ئیسترۆجین دەلکێت بە Sex hormone binding globulin or albumin کە کورت دەکرێتەوە بە SHBG(A) کە لە پلازمادا هەیە پاشان لە خانەکاندا بە وەرگری تایبەتی خۆیەوە دەبەسترێت کە پێیان دەوترێت وەرگری ئیسترۆجینی Estrogens Receptor، پاشان کار لە خانەکانی ئامانج Target Cells و تایبەت بەخۆی دەکات بەتایبەت ئەو وەرگرە ئیسترۆجینیانەی کە زیاتر لە منداڵدان و هێلکەدان و سنگ (مەمك) هەیە.

کاریگەری ئیسترۆجین لەسەر لەش

1- ڕێکخستنی توخمە سیفەتە دووەمییەکان لە مێینەدا.

2- دەبێتە هۆی پێگەیشتنی هێلکە.

3- دروستکردنی ناوپۆشی منداڵدان.

4- خێراکردنی میتابۆلیزم.

5- خەزنکردنی چەوری.

6- دروستکردنی پرۆتین لە جگەردا.

7- جێگیربوونی باری دەروونی.

8- زیادکردنی ئارەزووی سێکسی.

9- ئێسك بەهێزو پتەو دەکات.

بەکارهێنانی ئیسترۆجین لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بەکاردێت بۆ ڕێگری لە دووگیان بوون .Cotraception

2- کەمی هۆڕمۆنی مێینە .Hypogonadism

3- چارەسەری شاشبوونی ئێسك .Osteoporosis

4- ناڕێکی هۆڕمۆنی ژنان.

ئیسترۆجین چەندین بەکارهێنانی تری هەیە لە ڕووی پزیشکییەوە، بۆ نموونە لەگەڵ هۆڕمۆنی پرۆجیسترۆن بەکاردێت بۆ دواکەوتنی گەشەی کچان، هەروەها بەکارهاتووە وەك شامپۆ بەڵام دواتر ڕێگری لێکرا، هەندێك جار بۆ چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات بەکاردێت لەپیاواندا.

کاریگەری زۆربوونی ئیسترۆجین لەسەر لەش:

1- گەورەبوونی سنگـ(مەمك)ی پیاو.

2- سنگ نەرمی و ئازاری سنگ.

3- شێرپەنجەی سنگـ(مەمك).

4- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

5- کۆبوونەوەی ئاوی ژێرپێست (ئاوسان).

6- قەڵەوبوون.

7- کەمبوونی ئارەزووی سێکسی لای پیاوان.

ئیسترۆجین لە پیاواندا هەیە بەڵام بە بڕێکی زۆر کەم کە گرنگە بۆ پێگەیاندنی تۆو، هەروەها بۆ زیادکردنی ئارەزووی سێکسی، کاتێك پیاوان دەچنە تەمەنەوە هۆرمۆنی تێستێستیرۆنیان کەم دەبێتەوە و هۆرمۆنی ئیسترۆجینیان زیاددەکات ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێك نیشانەی نەخوازراو لەوانە: گاینیکۆماستیا (گەورەبوونی سنگی پیاوان) و زیادکردنی چەوری لەش و کەم بوونەوەی ماسوولکە و هەروەها هەستکردن بەماندووبوون (شەکەتبوون).

دژە ئیسترۆجینەکان Anti Estrogen

یان پێیان دەوترێت Estrogen antagonists یان Estrogen blockers

دژە ئیسترۆجینەکان گروپێکی دەرمانن کە کاریگەری زیندەیی ئیسترۆجین (ئیسترادیۆڵ) ڕادەگرن لە لەشدا یان کەمی دەکەنەوە، دژە ئیسترۆجینەکان وەرگرەکانی ئیسترۆجین بلۆك دەکەن (واتە ڕێگە لە ئیسترۆجین دەگرێ لەوەی بلکێت بە وەرگرەکانی ئیسترۆجینەوە) و یان دەبنە هۆی ڕاگرتنی دروستکردنی ئیسترۆجین.

بەکارهێنانی دژە ئیسترۆجینەکان لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری شێرپەنجەی سنگ (مەمك).
2- چارەسەری نەزۆکی بەهۆی کەمی هێلکە لەژنان و کەمی تۆو لە پیاواندا.
3- چارەسەری نەخۆشی Gynecomastia لە پیاواندا.

بەکارهێنانی دژەئیسترۆجینەکان لە لەشجوانیدا:

لەلایەن یاریزانانی لەشجوانییەوە دژە ئیسترۆجینەکان ناسراون و بەکاردەهێنرێن بۆ نەهێشتنی یان کەمکردنەوەی کاریگەرییە ئیسترۆجینییەکان لە کاتی بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدییەکاندا یان دوای بەکارهێنانی هۆرمۆنە سترۆیدییەکان ئەوانەی کەوا دەگۆڕێن بۆ ئیسترۆجین یان وەرگرەکانی ئیسترۆجین چالاکدەکەن و کاریگەری ئیسترۆجینی دروستدەکەن لەسەر لەش (وەك لە ڕادەبەدەری گەشەی سنگی پیاوان و لێکچوونی بە سنگی ژنان کە پێی دەوترێت Gynecomastia کە نەخوازراوترین کاریگەری ئیسترۆجینیە لای یاریزانان)...

کاریگەریە لاوەکیەکان لە کاتی بەکارهێنانی دژە ئیسترۆجینەکان:

1- ماندووبوون.
2- هێڵنج و ڕشانەوە.
3- سەرسووڕان.
4- ئازاری حەوز و ناوسك.
5- سەرئێشە (ژانە سەر).
6- قژ هەڵوەرین.
7- خەمۆکی.
8- خوێن بەربوون لە بەشی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.
9- ووشکبوونی زێ.
10- شاشبوونی ئێسك.
11- پوکانەی سنگ.
12- کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی (هەندێك جار ئەم نیشانەیە دەردەکەوێت).
13- خێرابوونی لێدانی دڵ.
14- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

جۆرەکانی دژە ئیسترۆجینەکان:

1- Selective estrogen receptor modulators (SERMs) نموونەی وەك کلۆمید و نۆلڤادێکس...
2- Selective estrogen receptor downregulator (SERD) کە فولڤێسترانت Fulvestrant و ئارۆماتایز کپکەرەکان دەگرێتەوە وەك فیمارا و ئارمیدێکس
3- Antigonadotropins ئەمانە دەگرێتەوە ئانابۆلیك ئەندرۆجینیك سترۆیدەکان AAS و GnRH analogues و Progestogens

1- Selective estrogen receptor modulators (SERMs) نموونەی وەك كڵۆمید و نۆلڤادیكس



Clomiphene citrate

ناوی بازرگانی: Clomid

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 50mg هەیە.

بەکارهێنانی كڵۆمید لە ڕووی پزیشكییەوە:

1- چارەسەری نەزۆكی.
2- چالاككردنی هێلكەدانان.
3- دواكەوتن یان نەمانی سووڕی مانگانە.

بەكارهێنانی كڵۆمید لە لەشجوانیدا:

1- بۆ نەهێشتنی كاریگەری ئیستڕۆجینی (وەك نەخۆشی Gynecomastia و كۆبوونەوەی ئاوی ژێرپێست...).
2- دەبێتە هۆی خێرا دروستبوونەوەی هۆرمۆنی تێستێسترۆنی لەش.

كاریگەریە لاوەكیەكان لەكاتی بەكارهێنانی كڵۆمید:

1- ماندووبوون.
2- هێڵنج و ڕشانەوە.
3- سەرسوڕان.
4- ئازاری حەوز و ناوسك.
5- سەرئێشە (ژانە سەر).
6- قژ هەڵوەرین.
7- خەمۆكی.

کڵۆمید یەکێکە لە دژە ئیسترۆجینە بڵاوەکان، کە کاریگەری ئیسترۆجینی و دژە ئیسترۆجینی هەیە، هاوشێوەی ئیسترۆجینە بە وەرگرەکانی ئیسترۆجینەوە دەلکێت و دەبێتە هۆی داخستنیان بەمەش دژایەتی ئیسترۆجین دەکات لە خانەکاندا و دەبێتە هۆی نەمانی یان کەمبوونەوەی ئیسترۆجین لە خانەکاندا، کڵۆمید دەبێتە هۆی زیادکردنی گۆنادۆترۆپین و دەردانی هەردوو هۆرمۆنی LH و FSH لە ژێرمێشکە ڕژێندا کە گرنگن بۆ دروستبوونەوەی ئیسترۆجین و تێستێسترۆن هەروەها بۆ دروستبوونی هێلکەو تۆو گرنگن، کەواتە بۆمان دەرکەوت کە کڵۆمید چۆن کاریگەری ئیسترۆجین و دژە ئیسترۆجینی هەیە، لە یاری لەشجوانیدا هەندێك جار لەگەڵ هۆرمۆنە سترۆیدییەکان بەکاردێت OnCT بەڵام کاریگەری هۆرمۆنەکە کەم دەکاتەوە چونکە ئیسترۆجین کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر گەورەبوونی سنگ بۆ نموونە و هەروەها گەورەبوونی لەش بەهۆی کۆبوونەوەی ئاوەوە کەئەمەش یەکێکی ترە لە کاریگەریە ئیسترۆجینیەکان، بەزۆریش لە دوای تەواوبوونی کۆرسی هۆرمۆنەکان بەکاردێت PCT بەتایبەت ئەو کۆرسانەی کە ڕێژەی ئیسترۆجین تێیاندا بەرزدەبێتەوە و نیشانەی نەخوازراوی زۆر دەردەکەوێت لە لەشدا بۆ نەهێشتن یان کەمکردنەوەی ئەو نیشانانە کڵۆمید بەکاردەهێنرێت وەك دژە ئیسترۆجینێك.



Tamoxifen citrate

ناوی بازرگانی: Nolvadex

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 10mg، 20mg، 30mg، 40mg، هەیە.

بەکارهێنانی نۆڵڤادێکس لە ڕووی پزیشکییەوە:

نۆڵڤادێکس بەکاردێت بۆ چارەسەری شێرپەنجەی سنگ (مەمك) بۆ ژنان و بۆ پیاوان.

بەکارهێنانی نۆڵڤادێکس لە لەشجوانیدا:

1- بۆ نەهێشتنی کاریگەری ئیسترۆجینی (وەك نەخۆشی Gynecomastia و کۆبوونەوەی ئاوی ژێرپێست...).
2- دەبێتە هۆی خێرا دروستبوونەوەی هۆرمۆنی تێستێسترۆنی لەش.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی نۆڵڤادێکس:

1- ماندووبوون.
2- هێڵنج و ڕشانەوە.
3- سەرسوڕان.
4- خوێن بەربوون لە بەشی کۆئەندامی زاوزێی مێیە.

دەربارەی نۆلڤادێکس

نۆلڤادیکس هاوشێوەی کلۆمیدە بەڵام کاریگەری دژە ئیسترۆجینی بەهێزتری هەیە لە کلۆمید و پارێزراوتر و باشترە، بە هەمان شێوەی کلۆمید تایبەتمەندی ئیسترۆجینی و دژە ئیسترۆجینی هەیە واتە دەبێتە هۆی دروستکردنی ئیسترۆجین، وەکو دژە ئیسترۆجین کاردەکات بە تایبەت لە خانەکانی سنگدا (مەمك) بۆیە وەك دژە ئیسترۆجینێکی بەهێز دەناسرێت، دەکرێت لە کاتی کۆرسی هۆرمۆن و دوای کۆرسی هۆرمۆن بەکاربهێنرێت بۆ نەهێشتنی کاریگەری نەخوازراوی ئیسترۆجینی.

2- Selective estrogen receptor downregulator (SERD) کە فولڤێستراتت و ئاڕۆماتایز کپکەرەکان دەگرێتەوە وەك فیمارا و ئاڕمیدێکس Fulvestrant



Fulvestrant

ناوی بازرگانی: Faslodex

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 50mg/ml هەیە.

بەکارهێنانی ڤاسلۆدێکس لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری شێرپەنجەی سنگ (مەمك).
2- چارەسەری هەندێ هۆرمۆنی پەیوەست بە شێرپەنجەی سنگ (مەمك) بەتایبەت بۆ ئەو ژنانەی کە لە تەمەنی نائومێدیان (لەحەیز چونەوە).

بەکارهێنانی ڤاسلۆدێکس لە لەشجوانیدا:

زۆر بەکەمی ئەم هۆرمۆنە بەکاردێت لە یاری لەشجوانیدا بگرە زۆر نەناسراویشە لای یاریزانان و ڕاهێنەران، بەکاردێت بۆ نەهێشتنی کاریگەری ئیستڕۆجینی بەهێز وەك Gynecomastia و کۆبونەوەی ئاوی ژێرپێست و کۆبوونەوەی چەوری...

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ڤاسلۆدێکس:

1- ماندووبوون.
2- هێڵنج و ڕشانەوە.
3- سەرسوڕان.
4- خوێن بەربوون لە بەشی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.

5- ئازاری ماسولکە.

6- ئازاری ناوسك و پشت.

7- هەوکردنی میزەڕۆ.

8- هەوکردنی گەروو.

9- قەبزی یان سکچوون.

دەربارەی ڤاسلۆدێکس

یەکێکـە لـە دژە ئیسـترۆجینە بـەهێزەکان، دەچێتـە سـەر وەرگرەکـانی ئیسـترۆجین لـە خانـەی شێرپەنجەدا، کاریگـەری ئیسـترۆجین کەمدەکاتـەوە و نایـەڵێت ئیسـترۆجین کاربکـات، بـە پێچەوانـەی کلۆمید و نۆلڤادێکس کە تایبەتمەندی ئیسترۆجینی و دژە ئیسترۆجینیان هـەبوو ڤاسـلۆدێکس تـەنها تایبەتمەندی دژە ئیسترۆجینی هەیە بۆیە کاریگەری بەهێزی هەیە وەکو دژە ئیسترۆجینێك.

لەکارخەرەکانی ئاڕۆماتایز Aromatase inhibitor

گروپێکـی دەرمـانن کـە ئـەنزیمی ئاڕۆماتـایز لەکاردەخـەن و نایـەڵن کـە ئەندرۆجینـەکان بگۆڕێـت بـۆ ئیسـترۆجین، بەمـەش ڕێگـری دەکـەن لـە دروسـتبوونی ئیسـترۆجین و دەبنـە هـۆی کەمبوونـەوەی ئیسترۆجین لە لەشدا.

بەکارهێنانی لەکارخەرەکانی ئاڕۆماتایز لە ڕووی پزیشکیەوە:

1- چارەسەری شێرپەنجەی سنگ(مەمك) لە ژناندا.

2- چارەسەری نەخۆشی Gynecomastia لە پیاواندا.

3- چارەسەری نەزۆکی ژنان.

بەکارهێنانی لەکارخەرەکانی ئاڕۆماتایز لە یاری لەشجوانیدا:

1- بۆ ڕێگریکردن لە دروستبوونی کاریگەری ئیسترۆجینی بەکاردێت لە دوو کاتدا:

یەکەم: لە کاتی بەکارهێنانی کۆرسی هۆڕمۆنەکان OnCT ئەوانـەی کـە ئاڕۆماتـایز دەبـن لەکارخـەرەکانی ئاڕۆماتایز بەکاردەهینرێت بۆ دروسـت نـەبوونی کاریگـەری ئیسـترۆجینی ئەمـەش لەوانەیـە ببێتـە هـۆی کەمبوونەوەی سوودبینینی زۆر لە هۆڕمۆنەکان.

دووەم:دوای تەواوبوونی کۆرسی هۆڕمۆنەکان PCT بۆ نەهێشتنی کاریگەری ئیسترۆجینی لە سەر لەش.

-2 دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی تێستێستیرۆن لە لەشدا.

کاریگەریە لاوەکییەکان لە کاتی بەکارهێنانی لەکارخەرەکانی ئاڕۆماتایز:

-1 سووربوونەوەی پێست.

-2 قژ هەڵوەرین.

-3 هێڵنج و ڕشانەوە.

-4 سەرئێشە (ژانە سەر).

-5 ماندووبوون.

-6 خوێن بەربوون لە بەشی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.

-10 ئازاری جومگەکان.

-11 نەخۆشی گورچیلە.

-12 کەمکردنەوەی ڕێژەی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین.

-13 بەرزی فشاری خوێن.

-14 بەرزبوونەوەی چەوری خوێن.

لە کارخەرەکانی ئاڕۆماتایز دەبێتە دوو بەشەوە:

1- ئاڕۆماتایز لەکارخەری ستروَیدی وەك ئاروَماسین

2- ئاڕۆماتایز لەکارخەری ناستروَیدی وەك ئاڕمیدێکس و فیمارا



Exemestane

ناوی بازرگانی: Aromasin

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 25mg هەیە.

بەکارهێنانی ئاروَماسین لە ڕووی پزیشکییەوە:

بەکاردێت بۆ چارەسەری شێرپەنجەی پێشکەوتووی سنگ(مەمك) بەتایبەتی لەو ژنانەی کە لە تەمەنی نائومێدیان.

بەکارهێنانی ئاروَماسین لە لەشجوانیدا:

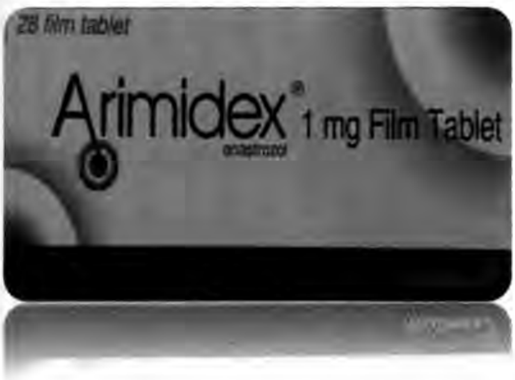
زۆر بەکەمی ئاروَماسین بەکاردێت لە لەشجوانیدا، تەنها بۆ نەهێشتنی کاریگەری نەخوازراوی ئیستروَجینی بەکاردێت.

کاریگەریە لاوەکییەکان لە کاتی بەکارهێنانی ئاروَماسین:

1- سووربوونەوەی پێست.
2- قژ هەڵوەرین.
3- هێڵنج و ڕشانەوە.
4- سەرئێشە (ژانە سەر).
5- ماندووبوون.
6- خوێن بەربوون لە بەشی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.

7- لاوازی دڵ.
8- ئازاری جومگەکان.
9- تەنگەنەفەسی.
10- دڵەڕاوکێ.
11- دروستبوونی برینی گەدە.

Anastrozole



ناوی بازرگانی: Arimidex

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 1mg هەیە.

بەکارهێنانی ئارمیدێکس لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بەکاردێت بۆ چارەسەری شێرپەنجەی سنگ(مەمك) بەتایبەتی لەو ژنانەی کە لە تەمەنی نائومێدیان.
2- چارەسەری نەخۆشی Gynecomastia لە پیاواندا.
3- بەکاردێت لەکاتی ناتەواوی لە هۆڕمۆن و سووڕی مانگانەدا.

بەکارهێنانی ئارمیدێکس لە لەشجوانیدا:

1- نەهێشتنی کاریگەری ئیسترۆجینی لە PCT وەك Gynecomastia و کۆبونەوەی ئاو و کۆبوونەوەی چەوری.
2- لەOnCT بەکاردێت لەگەڵ هۆڕمۆنەکانی وەك داینابول و تێستێسترۆن... بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ئیسترۆجینی و دەستکەوتنی ماسولکەی ساف و جوان و بەهێز کە زیاتر لە کۆرسی وشکبووندا گرنگی پێ دەدرێت.

کاریگەریە لاوەکییەکان لە کاتی بەکارهێنانی ئارمیدێکس:

1- سووربوونەوەی پێست.
2- قژ هەڵوەرین.
3- هێڵنج و ڕشانەوە.
4- سەرئێشە (ژانە سەر).
5- ماندووبوون.
6- خوێن بەربوون لە بەشی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.
7- سڕبوون.
8- ئازاری سنگ.
9- ئازاری جومگە.
10- ئازاری پشت.
11- دروستبوونی برینی گەدە.
12- کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.



Letrozole

ناوی بازرگانی: Femara

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 2.5mg هەیە.

بەکارهێنانی فیمارا لە ڕووی پزیشکییەوە:

بـەکاردێت بـۆ چارەسـەری شـێرپەنجەی سـنگ(مەمك) بەتایبـەتی لـەو ژنانـەی کـە لـە تەمـەنی نائومێدیان و بۆ پاراستن لە تووشنەبوون بە شێرپەنجەی سنگ(مەمك).

بەکارهێنانی فیمارا لە لەشجوانیدا:

1- نەهێشـتنی کاریگـەری ئیسـترۆجینی لـە PCT وەك Gynecomastia و کۆبونـەوەی ئـاو و کۆبوونەوەی چەوری.

2- لەOnCT بەکاردێت لەگەڵ هۆرمۆنەکانی وەك داینابول و تێستێسترۆن... بـۆ کەمکردنـەوەی کاریگـەری ئیسـترۆجینی و دەسـتکەوتنی ماسـولکەی سـاف و جـوان و بـەهێز کـە زیـاتر لـە کۆرسی وشکبووندا گرنگی پێ دەدرێت.

کاریگەریە لاوەکییەکان لە کاتی بەکارهێنانی فیمارا:



1- سووربوونەوەی پێست.
2- قژ هەڵوەرین.
3- هێڵنج و ڕشانەوە.
4- سەرئێشە (ژانە سەر).
5- ماندووبوون.
6- خـوێن بـەربوون لـە بەشـی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.
7- سڕبوون.
8- ئازاری سنگ.

9- ئازاری جومگە و ئازاری پشت.

10- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

11- دروستبوونی برینی گەدە.

12- کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.

13- خێرابوونی لێدانی دڵ.

دەربارەی فیمارا

فیمارا هەمان کاریگەری ئاڕمیدێکسی هەیە، بەڵام فیمارا زۆر بەهێزترە لە ئاڕمیدێکس کاریگەری ئیسترۆجینی بەشێوەیەکی زۆر کەم دەکاتەوە لە ڕێگەی لە کارخستنی ئەنزیمی ئاڕۆماتایزەوە، فیمارا بۆ چارەسەری ئاوسان و نەهێشتنی نەخۆشی Gynecomastia بەکاردێت، هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر ڕێژەی تێستێسترۆن و دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕێژەکەی، باشتر وایە ئەو کەسانەی کە یاریزانی پێشکەوتوونین و سەرەتایانە لە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بۆ نەهێشتنی کاریگەری ئیسترۆجینی نۆلڤادیکس بەکاربهێنن لە جیاتی فیمارا.

3- Antigonadotropins: ئەمانە دەگرێتەوە ئانابۆلیك ئەندرۆجینیك سترۆیدەکان AAS و GnRH analogues و Progestogens ...

3- پڕۆلاکتین و پڕۆلاکتین کپکەرەکان

پـرۆلاکتین Prolactin: هۆرمـۆنی بـەرەڵاکردنی پـرۆلاکتین Prolactin releasing hormone (PRH) کـە لـە لایـەن ژێـر لانکـەوە دەردەدرێـت دەبێتـە هـۆی دروسـتبوون و بـەرەڵاکردنی هۆرمـۆنی پرۆلاکتین لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێندا، پرۆلاکتین هۆرمۆنێکی پیتیدیە هانی بەرهەمهێنانی شیر دەدات لە مەمکەکان بەتایبەتی لە کاتی شیرپێدان بە منداڵ، هەر لەبەرئەمەشە بە پرۆلاکتین دەوترێت هۆرمۆنی شیر، پـرۆلاکتین ڕیژەی هۆرمـۆنی ئیسـترۆجین لـە ژنـان و هۆرمـۆنی تێستێسـترۆن لـە پیاوان کەمدەکاتەوە بۆیە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئارەزووی سێکسی لە هەردوو ڕەگەزەکەدا.

پڕۆلاکتین کپکەرەکان Prolactin inhibitor or Dopamine receptor agonist



Cabergoline

ناوی بازرگانی: Dostinex , Cabaser

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 0.5mg، 1mg، 2mg هەیە.

بەکارهێنانی دۆستینێکس لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بـۆ چارەسـەری نەخۆشـی پارکینسـۆن (لـەرزینی ئەندامەکانی لەش).
2- کەمکردنەوەی ڕێژەی دەردانی پرۆلاکتین، چارەسەری زیادبوونی پرۆلاکتین.
3- بۆ چارەسەری ناتەواوی هۆرمۆنەکانی ژنان.
4- نەخۆشی مەمك لە ژناندا.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی دۆستینێکس:

1- ژانەسەر.
2- بێهیزی.
3- خەمۆکی.
4- هێڵنج و ڕشانەوە.
5- بێخەوی.
6- ئازاری مەمك.
7- ئازاری سك.

Bromocriptine



ناوی بازرگانی: Parlodel

شێوە و ڕێژە:

بەشێوەی حەپ Tablet یان کەپسولCapsule هەیە.

بەڕێژەی 2.5mg ، 5mgهەیە.

بەکارهێنانی پارلۆدێل لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- بۆ چارەسەری نەخۆشی پارکینسۆن (لەرزینی ئەندامەکانی لەش).
2- کەمکردنەوەی ڕێژەی دەردانی پرۆلاکتین، چارەسەری زیادبوونی پرۆلاکتین.
3- چارەسەری شێرپەنجەی مەمك.
4- ئازاری مەمك.
5- چارەسەری نەزۆکی کە هۆکارەکەی پرۆلاکتین بێت.
6- قەدەغەکردن یان وشکبوونی شیر.
7- کەمی ئارەزووی سێکسی لە پیاواندا.
8- چارەسەری نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی پارلۆدێل:

1- گێژبوون.
2- ئازاری سك.
3- بێخەوی.
4- خەمۆکی.
5- ژانەسەر.
6- کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن.

4- میزپێکەرەکان Diuretics

میزپێکەرەکان: لە کۆمەڵێك گروپی دەرمان پێکهاتووە کە دەبنە هۆی زیاد کردنە دەرەوەی قەبارەی میز، ئەم کردارەش کۆنترۆڵکراوە بەهۆی ئایۆنی ئیلیکترۆلایتەکانەوە (وەك: ئایۆنەکانی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کالیسیۆم، مەگنیسیۆم، کلۆر) لە گورچیلەکاندا، هەر گروپێك بەشێوازێکی تایبەت کار لەگەڵ ئەم ئیلیکترۆلایتانە دەکات.

لە گرنگترین بەکارهێنانی میزپێکەرەکان لە ڕووی پزیشکیەوە:

1- چارەسەری سستی دڵ .Heart failure
2- چارەسەری بەرزی فشاری خوێن.
3- چارەسەری زۆربوونی کلسی میز .Hypercalciuria
4- چارەسەری پەنمان (ئاوسان) .Edema

ئێمە لێرەدا باسی سێ دەرمانی سەرەکی لە میزپێکەرەکان دەکەین کە هەریەکەیان لە گروپێکن و زۆر بڵاون لە ناو یاریزانانی لەشجوانیدا کە ئەمانەن:

1- Furosemide
2- Spironolactone
3- Hydrochlorothiazide



1- Furosemide

ناوی بازرگانی: Lasix

شێوە و ڕێژەو بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ یان دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 20mg، 40mg، 80mg، 500mg هەیە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 10mg/ml هەیە بەشێوەی دەرزی.

20mg بۆ 40mg بەکاردێت ڕۆژانە بۆ چارەسەری ئاوسان .Edema

بەکارهێنانی لازیکس لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری بەرزی فشاری خوێن.
2- دەرکردنی ئاو لە سیەکان.
3- ئاوسانی(پەنمان) لەش Edema.
4- تێکچوونی گورچیلە و جگەر.
5- زۆربوونی کالیسیۆم لە لەشدا.

بەکارهێنانی لازیکس لە لەشجوانیدا:

یاریزانانی لەشجوانی چەند ڕۆژێك پێش پاڵەوانیەتی میزپێکەرەکان بەکاردەهێنن بۆ دەرکردنی ئاوی کۆبووەوەی لەشیان و دابەزاندنی کێشی لەشیان بۆ ئەو کێشەی خۆیان دەیانەوێت، لە کاتی نەمانی ئاو لە ژێر پێستدا ماسولکەکان زۆر جوانتر دەردەکەون.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی لازیکس:

1- کەمبوونەوەی کانزاکانی لەش.
2- بێهێزبوون.
3- تێکچوونی پێست.
4- سەرگێژبوون.
5- نزمبوونەوەی فشاری خوێن.
1- زۆربوونی ترشی یوریك.

دەربارەی لازیکس:

لازیکس یەکێکە لە میزپێکەرە بەهێزەکان کە سەر بە گروپی Loop diuretics ، ئەم گرووپە دەرمانە و لازیکس بەتایبەتی دەبنە هۆی دەرکردنی ئاو خوێیەکانی (کلۆرید و سۆدیۆم و پوتاسیۆم و مەگنیسیۆم) لە لەشدا، زۆر بەخێرایی کاردەکات بەڵام کاریگەرییەکەی بۆماوەیەکی کەم دەبێت، وەك

دەزانین ئەم ئایۆنانە گرنگن بۆ تەندروستی لەش بەگشتی و دڵ بەتایبەتی بۆیە پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی ئەم گروپە دەرمانەدا چاودێری ئایۆنەکان بەگشتی و پۆتاسیۆم بەتایبەتی بکرێت.

Spironolactone-2



ناوی بازرگانی: Aldactone

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 25mg، 50mg، 100mg هەیە.

25mg بۆ 100mg بەکاردێت ڕۆژانە بۆ چارەسەری ئاوسان Edema.

بەکارهێنانی ئەڵداکتۆن لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری بەرزی فشاری خوێن.
2- دەرکردنی ئاو لە سیەکان.
3- ئاوسانی(پەنمان) لەش Edema.
4- تێکچوونی گورچیلە و جگەر.
5- پاراستنی پۆتاسیۆم لە لەشدا.
6- پەککەوتنی دڵ.

بەکارهێنانی ئەڵداکتۆن لە لەشجوانیدا:

یاریزانانی لەشجوانی چەند ڕۆژێك پێش پاڵەوانیەتی بەکاریدەهێنن بۆ دەرکردنی ئاوی کۆبووەوەی لەشیان و دابەزاندنی کێشی لەشیان بۆ ئەو کێشەی خۆیان دەیانەوێت، لە کاتی نەمانی ئاو لە ژێر پێستدا ماسولکەکان زۆر جوانتر دەردەکەون.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئەڵداکتۆن:

1- نزمبوونەوەی فشاری خوێن.
2- بێهێزبوون.
3- تێکچوونی پێست.
4- سەرگێژبوون.
5- هێڵنج و ڕشانەوە.
6- سەرئێشە.
7- لاوازی سێکسی.
8- زیادکردنی پۆتاسیۆمی خوێن.

دەربارەی ئەڵداکتۆن

ئەڵـداکتۆن یەکێکـە لـە دژە ئەلدۆسـتیرۆنەکان و لـە گروپـی Potassium-Sparing diuretics، بەشـێوەیەك کاردەکـات دەبێتـە هـۆی دەرکردنـی ئـاو و خـوێی (سـۆدیۆم) لـە ڕێگـای میـزەوە، لەگـەڵ گلدانـەوەی پۆتاسـیۆم لـە لەشـدا، میزپێکـەرێکی لاوازە، نابێـت یـاریزان پۆتاسـیۆم بـەکاربهێنیت بـە ڕێژەیەکی زۆر لـە کاتێکدا کـە ئەڵـداکتۆن بـەکاردەهێنێت، چونکـە ترسـناکی دروستدەکات لەسـەر ژیانی بەهۆی زۆربوونی ڕێژەی پۆتاسێوم لە خوێندا.



Hydrochlorothiazide -3

ناوی بازرگانی: Esidrex

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بـەڕێژەی 12.5mg ، 25mg، 40mg، 50mg، 100mg هەیە

25mg بۆ 75mg بەکاردێت ڕۆژانە بۆ چارەسەری ئاوسان .Edema

بەکارهێنانی HCT لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری بەرزی فشاری خوێن.
2- ئاوسانی(پەنمان) لەش Edema.
3- وەك میزپێکەرێك.

بەکارهێنانی HCT لە لەشجوانیدا:

هاوشێوەی میزپێکەرەکانی تر بەکاردێت و بۆ هەمان مەبەست.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی HCT:

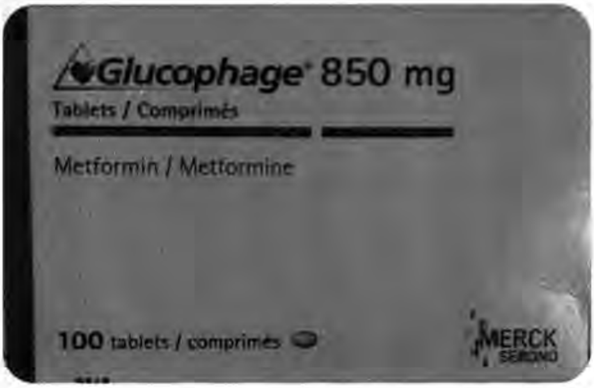
1- کەمبوونەوەی کانزاکانی لەش.
2- بێهێزبوون.
3- تێکچوونی پێست.
4- سەرگێژبوون.
5- زیادکردنی شەکری خوێن.
6- کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.
7- پەککەوتنی گورچیلە.
8- کەمکردنی قەبارەی خوێن.

دەربارەی HCT

HCT سەربە کۆمەڵەی میزپێکەری ثیازایدیە Thiazide diuretics ، بەکارهێنانی HCT دەبێتە هۆی زیادکردنە دەرەوەی ئاو و ئیلیکترۆلایتەکان (سۆدیۆم، پۆتاسیۆم،مەگنیسیۆم، کلۆراید)، وەك و ئاو دەرکەرێکی باش لە لەش بەکاردەهێنرێت (جا چ لە پێیەکاندا بێت یان سییەکان یان ژێر پێست زۆر بە ئاسانی کاری خۆی دەکات)، لەگەڵ زۆرێك لە دەرمانەکانی دابەزاندنی فشاری خوێن دا تێکەڵاو دەکرێت و بەکاردەهێنرێت، بەتەنها خۆی زۆر بەکەمی بەکاردەهێنرێت، لە یاری لەش جوانیدا بۆ کردنە دەرەوەی ئاوی لەش و دابەزاندنی کێش، بەڵام هەمانە تێکەڵ کراوە لەگەڵ ئەڵداکتۆن بەکاردەهێنرێت بۆ ئەم مەبەستانەو کاریگەری گلدانەوەی پۆتاسیۆم ناهێڵێت کە بە هۆی ئەڵداکتۆنەوە پەیدا دەبوو.

5- ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەری بەرزی شەکری خوێن بەکاردێن

میتفۆرمین Metformin



ناوی بازرگانی: Glucophage

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 500mg، 850mg، 1000mg هەیە.

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە جیاوازە لە یەك گرامەوە بەکاردێت تا سێ گرام لە ڕۆژێکدا بەشێوەیەکی دابەشکراو، دوای خواردن بەکاردێت.

سوود و بەکارهێنانی گلوکۆفەیج لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو بەتایبەت ئەوانەی کێشیان زۆرە.
2- کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکری خوێن.
3- کەمکردنەوەی بڕی دروستکردنی گلوکۆز لە لایەن جگەرەوە.
4- بەکارهێنانی گلوکۆفەیج بۆ ماوەی زۆر دەبێتە هۆی دابەزینی کێش.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی گلوکۆفەیج:

1- هێڵنج و ڕشانەوە.
2- نەمانی ئارەزووی خواردن.
3- بێهێزی و ماندووبوون.
4- ئازاری ماسولکە.
5- ئازاری سك.
6- نەخۆشی جگەر.

گلۆکۆفەیج تاکە دەرمانی نەخۆشی شەکرەیە کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشی بەکارهێنەر، ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی پێتیدیە کە پەنکریاس دەری دەدات بەرپرسە لە گواستنەوەی شەکر(گلوکۆز) لە خوێنەوە بۆ لەش، لەش گلوکۆز بەکاردەهێنێت بۆ دروستکردنی وزە یان گلوکۆز کۆدەکاتەوە و هەڵیدەگرێت بۆ کاتی پێویست، لە کاتی نەخۆشی شەکرەدا لەش ناتوانێت بڕی پێویستی ئەنسۆلین بەرهەم بهێنێت ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا کە بەنەخۆشی شەکرە ناودەبرێت، گلۆکۆزی زیادە لە لەشدا ڕێگرە لە دووبارە مژینەوەی ئاو بۆیە بڕێکی زۆر میز پەیدا دەبێت ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی وشکبوونەوە و لەکارکەوتنی گورچیلەکان، بەکارهێنانی گلوکۆفەیج یارمەتی دەرە بۆ کەمکردنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا، هەروەها بۆ کەمکرنەوەی دروستکردنی شەکر لە جگەردا، گلوکۆفەیج وا لە ڕیخۆڵەکان دەکات کەمتر گلوکۆز هەڵبمژن، کەمبوونەوەی ئاستی گلوکۆز لە لەشدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی وزە ئەمەش دەبێتە یارمەتی دەرێکی چاك بۆ دابەزاندنی کێش، گلوکۆفەیج هیچ کاریگەرییەکی نیە لەسەر دەردانی ئەنسۆلین، گلوکۆفەیج نزیکەی شەش سەعات لە لەشدا دەمێنێتەوە و کاریگەری دروستدەکات لەسەر لەش، گلوکۆفەیج دەتوانرێت بۆ دابەزاندنی کێش بەکاربهێنرێت، لە یاری لەشجوانیدا بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری گلوکۆز و کەمکردنەوەی ڕێژەی گلوکۆز و دابەزینی کێش بەکاردێت.

6- ئاگاداربوون و چارەسەری قژ هەڵوەرین

هۆکارەکانی قژ هەڵوەرین:

1- هۆکاری بۆماوەیی.
2- زیادبوونی هۆرمۆنی ئەندرۆجین (DHT).
3- کەمی ڤیتامینەکان.
4- کەمخوێنی بەتایبەت لە ژناندا.
5- هۆکاری دەروونی.

بە هەڵە ئەنجامدانی کارە دووبارە بووەکانی ڕۆژانە وەك: زۆر بەکارهێنانی وشککەرەوەی قژ، یان کڵاو لەسەرکردن، مانەوە لەبەر خۆر، بەکارهێنانی بۆیەکانی قژ و...چەندین هۆکاری تریش.

چارەسەری قژ هەڵوەرین

یەکەم : بەکارهێنانی دژە ئەندرۆجینەکان: دژە ئەندرۆجینەکان بەتەنها باسکراون لەم کتێبەدا، ئەو دژە ئەندرۆجینانەی زۆر بەکاردێن بۆ چارەسەری قژ هەڵوەرین وبەهێزکردنی قژ بریتین لەمانە:

1- فیناستەراید
2- دیوتاستەراید (ئاڤۆدارت)
3- ئەڵداکتۆن
4- کیتۆکۆنازۆڵ بەشێوەی شامپۆ

دووەم : بەکارهێنانی کۆرتیکۆسترۆیدەکان بەشێوەی گیراوە وەك کلۆبیتاسۆڵ یان بێتامیثازۆن، بەکارهێنانی تەنها بۆ شوێنی هەڵوەرین یان ڕووتانەوەکە.

سێەم : کۆلاجین Collagen

چوارەم : بایۆتین Biotin

پێنجەم : بەکارهێنانی ئەو شامپۆیانەی کە کافاینیان Caffeine تێدایە، بەتایبەت ئەوانەی کە ڤیتامین بییەکانی لەگەڵدایە وەك B5 و .B7(Biotin)

شەشەم : مینۆکسیدیل

مینۆکسیدیل :Minoxidil



یەکەم دەرمانە کە تاقیکراوەتەوە و سەلمێندراوە کە کاریگەری تەواوی هەیە بۆ چارەسەری قژ هەڵوەرین بۆ ژنان و پیاوان، ئەم دەرمانە بەشێوەی حەپ بەکاردێت بۆ چارەسەری بەرزی فشاری خوێن، مینۆکسیدیل دەبێتە هۆی فراوانکردنی موولوولەکانی خوێن و چالاکییان دەکات کە بە سوودە بۆ کەمکردنەوەی پەستانی خوێن و گەیاندنی خۆراك و ئوکسجینی زیاتر بە سەلکی مووەکان ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزبوونی مووی سەر(قژ) هەروەها ڕێگری دەکات لە هەڵوەرینی، بەشێوەیەکی گشتی ئەمانە گرنگی مینۆکسیدیلن:

1- بەکاردێت بۆ چارەسەری قژ هەڵوەرین.
2- بەهێزکردنی مووی سەر.
3- هانی گەشەی مووی سەر دەدات.
4- بەکاردێت بۆ چارەسەری هەڵوەرینی مووی سەر کە هۆکارەکەی ئەندرۆجینی بێت Alopecia بۆیە هەندێك جار لەگەڵ فیناستەراید بەکاردێت بۆ ئەم مەبەستە.

7- ئاگاداربوون و پاراستنی جومگەکان

پاراستنی جومگەکان :Joint support

Vit D3 , Calcium , Zinc , Magnesium , Vit C (Ascorbic acid) , Collagen , Glucosamine , Chondroitin , MSM , Hyaluronic acid , Green Lipped Mussel extract (GLMe) , Vit B12

ئەمانە کۆمەڵێك تەواوکەری خۆراکین بەکاردەهێنرێن بۆ پاراستن و بەهێزکردنی ئێسك و جومگەکان هەریەك لەمانە چەندین سوودی گرنگیان هەیە کە لە بابەتی تەواوکەرە خۆراکیەکاندا باسکراون

Menthol

1- بۆ ئازاری بەستەر و جومگەکان بەکاردێت.
2- بۆ چارەسەری ئازار و گرژبوونی ماسولکەکان.

دەکرێت بۆ چارەسەری پێکانی جومگەکان کۆمەڵەی دەرمانی دژە هەوکردنی ناسترۆیدییەکان NSAID بەکاربهێنرێت.

8- ئاگاداربوون و پاراستنی جگەر

تەندروستی جگەر

خەڵکی بە گشتی لەشی خۆیان خۆش دەوێت، یاریزانانی لەشجوانی بەتایبەتی لەشی خۆیانیان زیاتر خۆش دەوێت بەڵام زۆربەی جار لەشمان ڕقی لێمانە! ئەگەر تۆ یاریزانێکی پێشکەوتوویت لە یاری لەشجوانیداو چالاککەرەکانت بەکارهێناوە ئەوا دڵ، جگەر، گورچیلەکان، گونەکان، مێشک، جومگەکان... ئەو ئەندامانەی لەشن کە ئێمەیان خۆش ناوێت، لێرەدا باسی جگەر دەکەین:

گرنگی جگەر: یەکێکە لە ئەندامە گرنگەکانی لەش،ماددەکان (چەوری و شەکر و پرۆتین) لە جگەردا تێپەڕ دەبن، هەموو ئەو دەرمانانەی کە لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێن دەبێت بە جگەردا تێپەڕن بەکردارێك کە بە میتابۆلیزمی یەکەمی ناودەبرێت، جگەر پاڵاوگەیەکی زۆر باشە کە لەش لە ژەهرەکان ڕزگار دەکات ، ڕۆڵی گرنگی هەیە لە کرداری هەرس کردندا بەهۆی دەردراوەکانیەوە (ئەنزیمەکان)، وە ناوەندێکی گرنگە بۆ هەڵگرتنی ماددە سوود بەخشەکان و بەکارهێنانیان لە کاتی پێویستدا، ئەو کەسانەی کە یاری لەشجوانی دەکەن ئەوا جگەریان کاری زیاتر دەکات و هیلاکتر دەبێت و زیاتر کاریگەری دەکەوێتە سەری بۆیە دەڵێین جگەر ئێمەی خۆش ناوێت.

چالاککەرەکان بە جگەردا تێدەپەڕن لە قۆناغێکدا، هەندێك لە چالاککەرەکان دەبنە هۆی تێکشکاندنی پەردەی جگەر و خانەکانی، بەتایبەت ئەو چالاککەرانەی یان ئەو ستیرۆیدانەی کە لە ڕێگای دەمەوە وەردەگیرێن، چالاککەرەکان بۆ ئەوەی بتوانین لە ڕێگەی دەمەوە وەریانبگرین و بە شێوەکی ئاسایی بە جگەردا تێبپەڕبن بێئەوەی تێك بشکێن تاوەکو دەگەنە خوێن گرووپی 17- ئەلفا ئەلکیلایتدی بۆ زیاددەکرێت، بەکارهێنانی ئەو چالاککەرانەی کە 17- ئەلفا ئەلکیلایتدیان بۆ زیادکراوە کاریگەریەکی زۆریان هەیە لەسەر جگەر و سست و بێهێزی دەکات و خانەکانی تێکدەشکێنێت، ئەمەش کاریگەری خراپی هەیە لەسەر لەشمان بۆیە هیچ کات نابێت ئەم جۆرە چالاککەرانە لە 6-8 هەفتە زیاتر بەکاربهێنرێت، بۆیە جگەر پێویستی بە چاودێریکردنێکی زۆر زیاتر هەیە، دەبێت هەمیشە گرنگی پێبدرێت و پشووی زیاتری پێویستە لە نیوان کۆرسەکان بە تایبەتی . . .

ئەو ماددانەی کاریگەریان خراپیان هەیە لەسەر جگەر:

17alpha-alkylated anabolic steroid: هۆرمۆنی نێرینەیە یان هۆرمۆنێکی بنیاتنەر بەشێوەی دروستکراو، کۆمەڵەی ئەلکیلیان پێوە لکاوە زۆر بەی کات یان مەثیلە یان ئەثیل بۆئەوەی لە ڕێگەی دەمەوە وەربگیرێن، وەك داینابۆڵ و ئانادرۆڵ.....

خواردنی کهول: بەکارهێنانی چالاککەرەکان و کهول لە یەك کاتدا ترسناکیەکی زۆر دروستدەکات لەسەر جگەر، جگە لەوەی کە لە ئاینەکەماندا (ئاینی ئیسلام) حەرام کراوە بەهۆی زۆری زیانەکانیەوە بۆیە یاریزانانمان دەبێت شانازی بەم دینە جوانەیانەوە بکەن و واز لەو شتانە بهێنن کە قەدەغەکراون بەو هیوایەی خوای گەورە شتی باشتر بکات بە نسیبمان و لەشمان پارێزراوتر بێت، کهول نایەڵێت جگەر کارەکانی بەجوانی ئەنجام بدات جگە لەوەی تەنها خواردنی کهول ئەگەری تووشبوون بە سێ نەخۆشی جگەر زیاددەکات ئەویش: زیادکردنی چەوری جگەر، هەوکردنی جگەر، تێکشاندنی خانەکانی جگەر...

جگەرەکێشان: هەموومان دەزانین جگەرە چەندێك خراپە بۆ تەندروستیمان بە تایبەت بۆ دڵ و سیەکان بەڵام ئایا دەزانیت کە جگەرە کاریگەری زۆر خراپی هەیە لەسەر جگەر ؟ ئەو ژەهرانەی کە دێنە ناو لەشەوە یان دروستدەبن لە لەشدا جگەر لایان دەبات، دەزانین کە جگەرەش چەندین ماددەی ژەهری تێدایە، جگەرە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیانە زیاددەکات: تێکشانی خانەکانی جگەر، شێرپەنجەی جگەر، هەوکردنی جگەر، شێرپەنجەی سیەکان..بۆیە دوورکەوتنەوە لە جگەرە مانای وایە تۆ کەسێکیت خۆتت خۆش دەوێت و ڕازیکردنی خوای پەروەردگارە لە خۆت...

فرەکتۆز یان شەکری میوە: لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە بەکارهێنانی بڕێکی زۆر لە فرەکتۆز ئەگەری زیان گەیاندن بە خانەکانی جگەری هەیە، شەکریش سەرچاوەی سەرەکی فرەکتۆزە، بۆیە دەبێت خواردنەوە گازییەکان زۆر کەم بکرێنەوە لەگەڵ شیرینەمەنیە دەستکردەکان بۆ ئەوەی لەشێکی تەندروستمان هەبێت.

چۆن پارێزگاری لە تەندروستی جگەرت دەکەیت ؟

بێگومان خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە، پێویستە خۆمان لەهەموو ئەو شتانە بپارێزین کە زیان بە تەندروستی جگەرمان دەگەیەنێت و ژەمی خواردنەکانمان بگۆڕین بۆ ژەمی تەندروست و بە تایبەت ئەوانەی کە ماددەی دژە ئۆکسێنەری بەهێزیان تێدایە، لەگەڵ بەکارهێنانی سەوزەمەنیاکان و ئەوانەی گەڵای سەوزیان هەیە وەك بڕۆکلی و سپێناخ، وە خواردنی سیر و پیاز و بەڵام لەکاتێکدا

نەبێت ببێتە هۆی بێزارکردنی چواردەورەکەمان، خواردنی خەیار کەزۆر گرنگە بۆ پاراستنی جگەرمان، هەروەها ترشەکان دژە ئۆکسێنەری بەهێزن زۆر گرنگن بۆ لابردنی ژەهری جگەر، خواردنەوەی ئاوی زۆر کە لە 8 پەرداخ کەمتر نەبێت و بەکارهێنانی زەنجەبیل یان وەرزش کردن کە لەهەمووی گرنگترە، دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و مادده کهولیەکان، کەمکردنەوەی ئەو خواردنانەی کە ڕێژەیەکی زۆر کۆلیسترۆڵیان تیدایە کە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر جگەر و دەبنە هۆی دروستکردنی چەوری سەر جگەر.

بەکارهێنانی هەندێك ڤیتامینەمان و کانزاکان یارمەتی دەرن بۆ پاراستنی جگەرمان لەوانە:-Vit(A-B1-B12-C-D-E- K & Ca-Mg-Zn)

هەندیك دەرمان هەن کەلەڕووی پزیشکیەوە بەکاردەهێنرێن بۆ پاراستنی جگەر لەوانە:



1- سیلیمارین: ماددەیەکی ڕووەکیە (لە چاوبازەدا هەیە) ناوە بازرگانیەکەی لیگاڵۆنە، توانای پاراستنی جگەری هەیە لەمادده زیان بەخشەکان، پەردەی خانەکانی جگەر دەپارێزێت، خانە تێکشکاوەکان نوێ دەکاتەوە.

بەکارهێنان:

1- هەوکردنی کاتی و درێژخایەنی جگەر.
2- نەخۆشیە درێژخایەنەکانی جگەر.
3- تێکشکانی خانەکانی جگەر بەهۆی چەوری جگەر (لە کاتی خواردنەوەی کهولەکان)،تێکشکانی جگەر بەهۆی دەرمانەوە یان ژەهراوییوونی جگەر.
4- داگرتنی ڕێژەی کولیسترۆڵ.

بڕی ژەمەکان دەبێت دکتۆری پسپۆڕ دیاری بکات.

2- Liv-52 : ئەم دەرمانە لە کۆمەڵێك دەرهێنراو لە گژوگیای سروشتی بەرهەم هێنراوە بەکاردێت بۆ پاراستنی خانەکانی جگەرو نوێکردنەوەیان، بە دژە ئۆکسینەرێکی بەهێز دادەنرێت.



بەکارهێنان:

1- ژەهراوییوونی جگەر (بەهۆی ڤایرۆس یان دەرمان).
2- نەخۆشی کهولی جگەر.
3- کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، گران هەرسکردنی خۆراك.
4- لە دوای وەرگرتنی چارەسەر بە تیشك و دوای بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی.

ژەمەکان: وەرگرتنی دوو حەپ ڕۆژانە دوو جاربۆ ماوەی یەك مانگ.

3- Bilirel:

لە کۆمەڵێك ماددەی ڕووەکی پێکدێت کە بەیەکەوە کاری گرنگ ئەنجام دەدەن لەوانە: کرداری ئۆکساندن کەم دەکەنەوە، و جگەر پاك دەکەنەوە لە ماددە زیان بەخشەکان بەمەش جگەر دەپارێزن، خانە تێکشکاوەکانی جگەر نوێ دەکەنەوە.

بەکارهێنان:

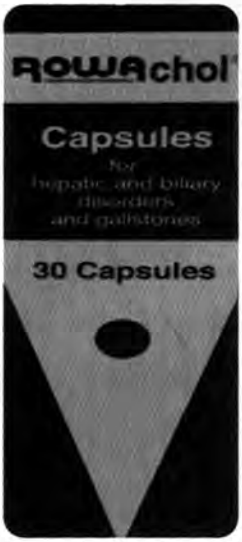


1- بۆ نەخۆشیەکانی جگەرو زراو، گەورە بوونی جگەر.
2- پاراستنی جگەر و گەڕانەوەی بۆ قەبارەی خۆی.
3- دژەئۆکسینەرێکی زۆر بەهێزە بۆیە بەکاردێت لە دوای بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی و وەرگرتنی تیشك هەروەها لە کاتی جگەرە کێشان و خواردنەوەی کهولەکان، بۆ تێکشکاندی چەوری و قەڵەوی و لە هەوکردنی جگەردا بەکاردێت.

* ژەمەکان: یەك حەپ وەردەگیرێت ڕۆژی دووجار.

4- Rowachol :لە کۆمەڵێك مادده پێکهاتووه بە کاردێت لە کاتی ناڕێکی کارکردنی جگەر و زراو بە تايبەت کاتێك زراو بەردی هەبێت، یان بۆ پاراستنی جگەرو زراو بەکاردێت.

ژەمەکان: یەك حەپ وەردەگیرێت ڕۆژی 3 بۆ 4 جار ڕۆژانە نیوسەعات پێش نان، دکتۆر دەبێت ژەمی گونجاو دیاری بکات.



9- ئاگاداربوون و پارێزگاریکردن لە دڵ و موولوولەکان

Omega-3

ئۆمیگا-3 لەم دوو ترشە چەورە پێکدێت:

Eicosapentaenoic acid (EPA)

Docosahexaenoic acid (DHA)

سەرچاوەی Omega-3



بەشێوەیەکی گشتی لەزۆربەی جۆرەکانی ماسیدا هەیە بەتایبەتی سەلەمۆن و تونە و ساردین، هەروەها لە زەیتی گوێز و کەتان و زەیتی کەتان و زەیتی زەیتوندا هەیە.

سوودەکانی :Omega-3

1- ڕێکخستنی لێدانی دڵ.
2- کەمکردنەوەی چەوری زیان بەخش بەتایبەتی بۆ چارەسەری زیادبوونی چەوری ترایگلیسەراید.
3- زیادکردنی چەوری سوود بەخش.
4- دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی خوێن مەیین (جەڵدەی دڵ).
5- بەهێزبوونی توانای مێشك.
6- کەمکردنەوەی ئازاری جومگەکان.
7- چالاککردنی کۆئەندامی بەرگری.
8- چالاککردنی کۆئەندامی زاوزێ.
9- چالاککردنی پەیکەرە ماسولکە.
10- دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی پرۆستات.
11- شێدارکردنی پێست.
12- پاراستنی چاو.
13- بەهێزکردنی ئێسك.
14- بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری.

سیر Garlic

سیر یەکێکە لە ڕووەکە سوودبەخشەکان سەرووی 7000 ساڵ دەبێت مرۆڤ ناسیەتی و بەکاریدەهێنێت، بەتایبەتی لە وڵاتەکانی ئاسیا و ئەفریقا دواتر لە ئەوروپادا ناسراوە، بەشێوەی خۆراك یان لەگەڵ خۆراك بەکاردێت هەروەها وەکو دەرمانیش سوودی زۆری هەیە بەتایبەتی بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن و کەمکرنەوەی چەورییە زیانبەخشەکان، ئێستا ساڵانە نزیکەی 17 ملیۆن تەن سیر بەرهەمدێت کە وڵاتی چین هەرخۆی بڕی سەرووی 13 ملیۆن تەن بەرهەم دەهێنێت پاشان وڵاتی هندستان بەپلەی دووەم و... هەروەها وڵاتی مسریش بە پلەی چوارەم دێت، گرنگیدانی ئەم وڵاتانە بە سیر لەبەر زۆری سوودەکانیەتی، سیر زۆربەی پێکهاتە خۆراکی و ڤیتامین و کانزاکانی تێدایە بۆیە سوودێکی ئێجگار زۆری هەیە لەوانە:



1- دەبێتە هۆی دابەزاندنی فشاری خوێن.
2- دابەزاندنی ئاستی چەوری خوێنی زیانبەخش.
3- دژی خوێن مەیینە، واتە دەبێتە هۆی ڕوون کردنەوەی خوێن.
4- موولوولەکانی خوێن فراوان دەکات.
5- زیادکردنی بەرگری لەش.
6- چارەسەری نەخۆشی بەکتریای گەدە .H-pylori
7- وەك دژە بەکتریا، ڤایرۆس، کەڕووەکان بەکاردێت.
8- خۆپاراستن و چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە.
9- چارەسەری نەخۆشی شەکرە.
10- بۆ چارەسەری کەچەڵبوون، بەشێوەی ئاسایی یان بەشێوەی شامپۆ بەکاردێت.
11- دژی پیربوونە.
12- بۆ دابەزاندنی کێش بەسوودە.
13- چارەسەری کێشەی سییەکان.

10- زیپکە و چارەسەری

زیپکە Acne: بریتیە لە نارێکی لە پێستدا یان هەوکردنی پێستە بەهۆی گۆڕانکاری لە پێستدا یان کۆبوونەوەی چەوری پێست یان تێکچوونی پێست بەهۆی کیراتینەوە، ئەو شوێنانەی کە بەزۆری زیپکەیان لێدەردەکەوێت لە لەشدا ئەمانەیە: ڕووخسار و شان و پشت و هەردوو قۆڵ.

هۆکارەکانی زیپکە



1- زۆربوونی چەوری لە پێستدا (هەندێك جار ئەندرۆجینەکان هۆکاری ئەم چەوربوونەن).
2- کاریگەری هۆڕمۆنەکان بەتایبەت لە کاتی پێگەیشتن (باڵغبوون) یان لە کاتی بەکارهێنانی هۆڕمۆنی دەرەکی وەك تێستێسترۆن...
3- کۆبوونەوەی خانە مردووەکان.
4- هەوکردن لە کونی موودا.
5- بەکتریا: دەبێتە هۆی هەوکردنی پێست پێیان دەوترێت .P.acne
6- شێوازی ژیان: جگەرە کێشان، خواردنی شیرینییەکان...

چارەسەری زیپکە

1- بەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردنەکان Antibiotic وەك تێتراسایکلین، ئەزیثرۆمایسین، کلیندامایسین، دۆکسی سایکلین بەشێوەی حەپ یان بەشێوەی گیراوە بۆ شوێنی زیپکەکە.

Clindamycin

بەکارهێنانی کلینداما‌یسین:



1- نەهێشتنی زیپکەی ڕووخسار.
2- چارەسەری هەوکردنی پێست.
3- چارەسەری هەوکردنی بەکتریایی.

کاریگـەری لاوەکـی: خـورانی پێسـت، ڕووشـانی پێسـت، وشـکبوونەوەی پێست، ئازاری سك، ژانە سەر.

بەشێوەی حەپ و کرێم و گیراوە هەیە، یەکێکە لە بڵاوترین ئەو دەرمانانـەی کە بەکاردێن بۆ چارەسەری زیپکە.

2- بـەکارهێنانی ڕیتانــەکان Retinoids کـە لـە ڤیتـامین A وە وەرگیـراون زۆر بـەهێزن بـۆ چارەسەری زیپکە.



Isotretinoin ، Tretinoin

ناوی بازرگانی: Retan

بەکارهێنانی ڕیتان:

1- بــۆ چارەســەری زیپکــەی مامناوەنــد و سەخت.
2- بۆ نەهێشتنی چارەسەری شوێنەواری زیپکە چونکە خانە تێکشکاوەکانی پێست جیادەکاتەوە و چاکیاندەکات.
3- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کیراتین.
4- نەهێشتنی هەوکردنی زیپکە.

کایگەری لاوەکی ڕیتان: ژانەسەر، ڕووشانی پێست، وشکبوونی پێست، خورانی پێست، ئازاری ماسولکە، بێهێزی، بەرزبوونەوەی ئەنزیمەکانی جگەر، کەمخوێنی......

ڕیتان بەشێوەی جێڵ و حەپ هەیە.

3- بەکارهێنانی پاککەرەوەکان Antiseptic وەك بێنزۆیل پێرئۆکساید



Benzoyl peroxide

بەکارهێنانی بێنزۆیل پێرئۆکساید:

1- چارەسەری زیپکە.

2- نەهێشتنی هەوکردنی زیپکە.

3- کەمکردنەوەی چەوری ژێرپێست.

4- بۆ ئەوەی باشتر کاریگەری هەبێت

باشتر وایە دەرمانی دژە هەوکردنی لەگەڵدا بەکاربێت وەك ئەزیثرۆمایسین یان دۆکسی سایکلین...

کاریگەری لاوەکی: سووربوونەوە، سوتانەوە، وشکبوونەوەی پێست.

بێنزۆیل پێرئۆکساید بەشێوەی سابوون و گیراوە و جێڵ و کرێم هەیە، بێنزۆیل پێرئۆکساید وەك دژە بەکتریا و پاککەرەوە کاردەکات.

4- هۆرمۆن ڕێکخەرەکان وەك ئەڵداکتۆن، سیپرۆتیرۆن...

11- BMI و دەرمانی زیادکردنی ئارەزووی خواردن (کێش زیادکردن)

پێوانەی بارستایی لەش Body Mass Index MBI

یەکەی پێوانـەی کێشی لەشـە بـۆ زانینـی کێش زۆری یـان نەخۆشـی قەڵـەوی یـان کێش کـەمی، ئێسـتا BMI بـەپێوەری جیهـانی دادەنرێـت بـۆ زانینـی کێشـی لەشـی تەندروسـت لـە منـداڵان و ژنـان و پیاواندا، دەتوانیت تەنها بەزانینی کێش و بـاڵا زانیـاری لەسـەر تەندروستی لەشی خۆت دیاری بکـەیت بەپێی ئەم هاوکێشەیە:

$$\text{BMI} = \frac{mass\,\text{کێش}\,(kg)}{height^2\,\text{باڵا}\,(m)}$$

ئەگەر لە $30Kg/m^2$ زیاتربوو ئەوا نەخۆشی قەڵەوییە.

ئەگەر لە $25Kg/m^2$ زیاتربوو ئەوا کێش زیادبوونە.

$18.5kg/m^2$ بۆ $25Kg/m^2$ ڕێژەی ئاساییە .Normal

ئەگەر لە $18.5Kg/m^2$ کەمتربوو ئەوا کەمبوونی کێشە.

ئەگەر لە $16Kg/m^2$ کەمتربوو ئەوا بە نەخۆشی لاوازی دادەنرێت.



Cyproheptadine

ناوی بازرگانی: Periactin

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بـــــەڕێژەی 2mg و 4mg هەیـــــە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 2mg/5ml هەیە بەشێوەی شروب.

ڕۆژی 2mg تا 6mg بەکاردێت لە ڕۆژێکدا نیوسەعات پێش نان خواردن بۆ زیادکردنی ئارەزووی خواردن.

بەکارهێنانی پریاکتین لە ڕووی پزیشکییەوە:

1. چارەسەری هەستیاری لەش.
2. بۆ زیادکردنی ئارەزووی خواردن.
3. بۆ چارەسەری کێشەی کەم خواردن (بەد خۆراکی).
4. چارەسەری ئازاری لاسەر (شەقیقە).

بەکارهێنانی پریاکتین لە لەشجوانیدا:

بۆ زیادکردنی ئارەزووی خواردن و زیادکردنی کێشی لەش بەکاردەهێنرێت لە کۆرسی گەورەبووندا.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی پریاکتین:

1- ئازاری سك.
2- گێژبوون.
3- خەواڵووبوون.
4- زیادکردنی ئارەزووی خواردن.
5- ناتەواوی گورچیلە دوای ماوەیەکی زۆر لە بەکارهێنان.

12- ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی دابەزینی کێش و سوتاندنی چەوری

1- گروپی دەرمانی لەکارخەری ئەنزیمی لایپەیس InhibitorsLipase

2- سایرۆیدەکان کە وەکو چەوری سوتێنەر بەکاردێن

3- کۆمەڵەی سمپاساوی کە وەکو چەوری سوتێنەر بەکاردێن

4- هەندێك لە تەواوکەرە خۆراکیەکان

1- گروپی دەرمانی لەکارخەری ئەنزیمی لایپەیس InhibitorsLipase



Orlistat

ناوی بازرگانی: Zenical , Xenical

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی کەپسول Capsule هەیە.

بەڕێژەی 120mg هەیە.

ڕۆژانە سێ کەپسولی 120mg بەکاردێت، دەتوانرێت پێش خواردن یان لە کاتی نان خواردن یان یەك سەعات دوای نان خواردن بخورێت، ئەگەر هاتوو ژەمێك نان نەخورا یان ژەمەکە چەوری تێدانەبوو باشتر وایە ئۆرلیستات بەکارنەهێنرێت لەو ژەمەدا.

سوود و بەکارهێنانی ئۆرلیستات:

1- کۆنترۆڵکردنی قەڵەوی .Obesity

2- زیادنەبوونی کێش.

3- کەمکردنەوەی هەڵمژینی چەوری بەڕێژەی .30%

4- دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.

5- باشکردنی فشاری خوێن.

6- چالاککردنی سووڕی خوێن.

7- کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئۆرلیستات:

1- ئازاری سك، هەڵئاوسانی سك.

2- کەمبوونەوەی کێش و ڤیتامینەکان.

3- ماندووبوون.

4- وشکی پێست.

5- ژانەسەر.

6- ئازاری پشت وماسولکەکان.

7- سکچوون.

دەربارەی ئۆرلیستات

ئۆرلیستات تاکە دەرمانە لەگروپی دەرمانی لەکارخەری ئەنزیمی لایپەیس InhibitorsLipase، لایپەیس ئەو ئەنزیمەیە کە چەوریی هەرس دەکات (چەوری ئاڵۆز دەگۆڕێت بۆ چەوری سادە بۆ ئەوەی ئاسانتر بمژرێت لە لایەن ڕیخۆڵەکانەوە)، بەکارهێنانی ئۆرلیستات وادەکات کە چەورییەکان هەرس نەبن یان زۆر بەکەمی هەرس ببن (هەر بە ئاڵۆزی دەمێننەوە) ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش، چونکە لەش وەکو پێویست بڕی وزەی پێویستی دەستناکەوێت بەتایبەت ئەگەر بێتوو بۆ ماوەی زۆر بەکاربهێنرێت، لەماوەی شەش مانگ بۆ یەك ساڵ دەتوانرێت ئەم دەرمانە بەکاربهێنرێت و لەو ماوەیەدا کاریگەرییەکانی دەردەکەوێت بە ڕوونی، ئۆرلیستات تاکە دەرمانێکە کە بەکاردێت بۆ چارەسەری قەڵەوی بەبێ وەرزشکردن وبەبێ رجیم کردن (ڕێکخستنی خواردن)، باشترە لەکاتی بەکارهێنانی ئۆرلیستاتدا ڤیتامینەکان بەکاربهێنرێت بۆ نەهێشتنی کاریگەری کەمی ڤیتامینەکان، ئەو کەسانەی کە شەکرەی جۆری دوو یان بەرزی فشاری خوێن و چەوریان هەیە دەتوانن ئۆرلیستات بەکاربهێنن بۆ دەستکەوتنی کێشی گونجاو، ئەوکەسانەی نەخۆشی جگەر و گورچیلەیان هەیە نابێت ئەم دەرمانە بەکاربهێنن.

2- سایرۆیدەکان کە وەکو چەوری سوتێنەر بەکاردێن

دەربارەی سایرۆیدە ڕژێن Thyroid Gland

هۆرمۆنی هاندەری سایرۆیدە ڕژێن Thyroid stimulating hormone TSH یەکێکە لەو هۆرمۆنانەی کە لە ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت کاردەکاتە سەر هەردوو پلی سایرۆیدە ڕژێن کە دەکەونە خوار قورگەوە، هۆرمۆنی هاندەری سایرۆیدە ڕژێن دەردانی سایرۆیدە ڕژێنەکان ڕێکدەخات، هەردوو هۆرمۆنی Liothyronine و Levothyroxine دەگرێتەوە کە بە هۆرمۆنی سەرەکی سایرۆیدە ڕژێنەکان دادەنرێن، ئەم هۆرمۆنانە یارمەتی مانەوەی تێکڕای لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و پلەی گەرمی لەش لە ئاستی سروشتی خۆیان دەدات، هەروەها ئەو ئەنزیمانە وریادەکەنەوە کە پەیوەندیان هەیە بە ئۆکساندنی گلوکۆز و بەکارهێنانی ئۆکسجین، ئەم دوو هۆرمۆنە دەبنە هۆی زیادکردنی گەرمی و تێکڕای میتابۆلیزم (زیندە چالاکی)، هەروەها گرنگن بۆ گەشەی مرۆڤ بەشێوەیەکی ئاسایی.



Liothyronine (Tri-Iodothynine) T3

ناوی بازرگانی: Cytomel

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 5mcg، 25mcg، 50mcg هەیە.

بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە پێویستە بەشێوەیەکی پلە پلە بێت و نابێت هەمان ڕێژە بەکاربێت بۆ نموونە:

هەفتەی یەکەم و دووەم 25mcg

هەفتەی سێیەم و چوارەم 50mcg

هەفتەی پێنجەم و شەشەم 25mcg

بەکارهێنانی سایتۆمیڵ لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری کەمی سایرۆید.
2- ژەهراوییوونی سایرۆید.

3- چارەسەری نەخۆشی Goiter.

بەکارهێنانی سایتۆمیڵ لە لەشجوانیدا:

1- وەك چەوری سوتێنەرێك بەکاردێت لە کۆرسی وشکبووندا.
2- زیادکردن و چالاککردنی کرداری میتابۆلیزم.
3- زیاددەردانی هۆرمۆنی گەشە لە لایەن لەشەوە.
4- گۆڕانی چەوری و پرۆتین و کاربۆهایدرات بۆ وزە.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی سایتۆمیڵ:

1- نارێکی لێدانی دڵ.
2- ژانەسەر.
3- ئارەقکردن.
4- بەرزکردنەوەی فشاری خوێن.
5- لەرزینی دەست و پێ.
6- کەمبوونەوەی کێش.
7- سکچوون.
8- بێخەوی.

دەربارەی سایتۆمیڵ

سایتۆمیڵ بەشێوەیەکی سروشتی لە T4 دروستدەبێت بەبڕی پێویست، سایتۆمیڵ T3 زۆر بەهێزترە لە T4 بەڵام بۆ ماوەیەکی کەتر دەمێنێتەوە لە لەشدا، سایتۆمیڵ لە کۆرسی وشکبووندا بەکاردێت هەروەها دەتوانرێت لە نیوان کۆرسەکانیشدا بەکاربهێنرێت.

Levothyroxine (Tetra-Iodothynine) T4

هەمان کاریگەری سایتۆمیڵی هەیە بەڵام T4 کەمتر بەکاردێت و کەمتر ناسراوە لەناو یاریزانان چونکە بێهێزترە لە T3، ئەو کەسانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئەم هۆرمۆنانە بەکاردێنن بەشێوەیەکی بەرچاو کێشی لەشیان کەم دەبێتەوە، بۆیە هەندێك جار ئەم هۆرمۆنانە بە تەنها یان لەگەڵ دەرمانی تر بەکاردێت بۆ کەمبوونەوەی کێش و نەخۆشی قەڵەوی بەڵام بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنانە بە ڕێژەی بەرز لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی لەش و ژەهراوی بوون.

3- کۆمەڵەی سمپاساوی کە وەکو چەوری سوتێنەر بەکاردێن

Clenbuterol



شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet هەیە.

بەڕێژەی 20mcg، 40mcg هەیە.

بەڕێژەی 20mcg تا 100mcg بەکاردێت لە ڕۆژێکدا.

بەکارهێنانی کلینبیوترۆڵ لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری ڕەبۆ.
2- بۆ گیرانی لووت.
3- بەرزکردنەوەی فشاری خوێن.

بەکارهێنانی کلینبیوترۆڵ لە لەشجوانیدا:

1- بۆ کەمکردنەوەی کێش بەکاردێت.
2- چەوری سوتێنەرێکی زۆر باشە، بۆ کۆرسی وشکبوون زۆر گونجاوە.
3- زیادکردنی گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی کلینبیوترۆڵ:

1- هەندێك جار دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی فشاری خوێن.
2- زۆر لێدانی دڵ، نارێکی لێدانی دڵ.
3- نەمانی ئارەزووی خواردن.
4- گێژبوون.
5- ئارەقکردن.

دەربارەی کلینبیوترۆڵ:

کلینبیوترۆڵ یەکێکە لە چەوری سوتێنەرە بەهێزەکان، کلینبیوترۆڵ دەبێتە هۆی گەرمبوونی خانە چەورەکان بەتاییەت ئەوانەی کە لە پەیکەرە ماسولکەدا هەن و دەبێتە هۆی سوتاندنی بۆیە لە یاری لەشجوانیدا بەکاردێت، لەکاتی بەکارهێنانی کلینبیوترۆڵدا لەش پشت بە چەورییەکان و پرۆتین

دەبەستێت بۆ دروستکردنی وزە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێش، باشترە لە کاتی بەکارهێنانی کلینبیوترۆڵدا بڕی پێویست لە پرۆتین وەربگیرێت چونکە وەکو باسمانکرد لە کاتی بەکارهێنانی کلینبیوترۆڵدا تەنانەت پرۆتینیش دەسوتێت کەدەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ماسولکەکان.



Ephedrine

ناوی بازرگانی: Efedvon

شێوە و ڕێژە و بەکارهێنانی:

بەشێوەی حەپ Tablet یان شروب Syrup یان دەرزی Ampoule هەیە.

بەڕێژەی 25mg، 50mg هەیە بەشێوەی حەپ.

بەڕێژەی 50mg/5ml هەیە بەشێوەی شروب.

بەڕێژەی 50mg/ml هەیە بەشێوەی دەرزی.

بەکارهێنانی ئیفیدرین لە ڕووی پزیشکییەوە:

1- چارەسەری ڕەبۆ.
2- بۆ گیرانی لووت.
3- نزمکردنەوەی فشاری خوێن.

بەکارهێنانی ئیفیدرین لە لەشجوانیدا

1- ئیفیدرین بەشێوەیەکی کەم دەبێتە هۆی دابەزینی کێش و سوتاندنی چەوری بۆیە وەك چەوری سوتێنەرێك بەکاردێت.
2- وەك چالاککەرێك، چونکە دەبێتە هۆی زیادکردنی سووڕی خوێن و باشترکردنی هەناسەدان.

کاریگەریە لاوەکیەکان لەکاتی بەکارهێنانی ئیفیدرین:

1- زۆر لێدانی دڵ، نارێکی لێدانی دڵ.
2- نەمانی ئارەزووی خواردن.

3- گێژبوون.

4- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

5- ژانەسەر.

6- ئارەقکردن.

دەربارەی ئیفیدرین

ئیفیدرین یەکێکە لەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەری ڕەبۆ Asthma بەکاردەهێنرێت و دەبێتە هۆی باشبوون و ئاسانبوونی کرداری هەناسەدان، ئیفیدرین لە گروپی فراوانکەرەکانی بۆڕی هەوایە Bronchodilator ، کاردەکاتە سەروەرگرەکانی ئەلفا و بێتا و چالاکیان دەکات، ئیفیدرین ئەبێتە هۆی گەرمبوونی خانە چەورەکان بەتایبەت ئەوانەی کە لە پەیکەرە ماسولکەدا هەن و دەبێتە هۆی سوتاندنی بۆیە لە یاری لەشجوانیدا بەکاردێت، هەندێك جار لەگەڵ کافاین و ئەسپریندا بەکاردێت بۆ ئەوەی کاریگەری بەهێزتری هەبێت، بەڵام بەهۆی بوونی کاریگەری لاوەکی خراپەوە بەکارنەهێنانی زۆر باشترە.

4- هەندێك لە تەواوکەرە خۆراکیەکان

کۆمەڵێك تەواوکەری خۆراکیمان هەیە بەکاردەهێنرێن بۆ سوتاندن و کەمکردنەوەی چەوری لەش کە لە بابەتی تەواوکەرە خۆراکیەکاندا باسکراون لەوانە: کافایین، CLA ، کریاتین، گارسینا، ئێل-کارنتین.....

13- سینثۆڵ (سینسۆڵ) Synthol

سینثۆڵ ڕۆنێکە بەکاردەهێنرێت بۆ گەورەبوونی قەبارەی ماسولکە، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ دەدرێت لە ماسولکە لاوازەکان یان ئەو ماسولکانەی کە دەویسترێت قەبارەکەی گەورە بکرێت، ئەم ڕۆنە لە لای هەندێك کەس بە سترۆیدەکان ناسراوە بەڵام لە ڕاستیدا وانیە، سینثۆڵ پێکهاتەیەکە لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت کە ئامانەیە:

85% زنجیرەی چەوری سێسەرە Triglyceride کە ترشە چەورییەکانە.

7.5% ماددەی لیدۆکاینە Lidocaine کە ماددەیەکی سڕکەرە.

7.5% بەنزویل ئەلکهول.

دەبینین ئەم پێکهاتەیە تەواو لە سترۆیدەکان جیاوازە، دوای ئەوەی سینثۆڵ بەکارهێنرا بۆ ماسولکەی دیاریکراو لە 70% ئەم پێکهاتەیە دەمێنێتەوە لە شوێنی لێدانی دەرزیەکەدا کە دواتر باسی زیانەکانی دەکەین، 30% ئەم پێکهاتەیە بە سووڕی خوێندا بڵاودەبێتەوە، مانەوەی بەشێکی زۆری سینثۆڵ لە شوێنی دەرزیەکە و هەڵنەمژینی لە لایەن خوێنەوە دەبێتە هۆی مانەوەی لە بەشەکانی ژێر پێستدا لەگەڵ دروستکردنی هەوکردن و ئاوسان و گەورەبوونێکی زۆر نائاسایی (هاوشێوەی فوو پیاکردن وایە) کە زۆربەی جار دەبێت بە نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت و هەندێك جاریش ماسولکەکان خۆیان ناگرن و دەتەقێن، بەڕاستی جێی داخە هەندێك کەس تەنها گوێ بەگەورەبوون دەدات لە کاتێکدا گەورەبوون مانای باشبوون و بەهێزی نییە !

زیانەکانی سینثۆڵ:

1- تێکچوونی شانە و دەمار و موولوولەکانی خوێن لە شوێنی لە دەرزیەکەدا.
2- هەوکردن وتێکچوونی ماسولکەکان.
3- ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاددەکات.
4- تووشبوون بە نەخۆشییە دەروونییەکان.
5- هەندێك جار ماسولکەکان تووشی خوێن بەربوون دەبن و دەتەقێن.
6- تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

وێنەی هەندێك لەو کەسانەی کە زەیتی سینثۆڵ بەکاردەهێنن



14- تەواوکەرە خۆراکیەکان Dietary Supplements

تەواوکـەرە خۆراکیـەکان: کۆمـەڵێك مـاددەی خـۆراکین بـەکاردێن بـە مەبەسـتی پڕکردنـەوە و تـەواوکردنی سیسـتەمی خـۆراکی، تەواوکـەرە خۆراکیـەکان پێکـدێن لـە پـرۆتین و ڤیتـامین و کانزاکـان و ترشـە ئەمینیـەکان و ڕیشـاڵەکان..... ئـەو خواردنانـەی کـە دەیـانخۆین بـڕی پێویسـتی ئـەم ماددانـەیان تێدانیـە یـان تـەنها بڕێکـی کـەمیان تێدایـە کـە کـەمترە لـەو بـڕەی کەلـەش پێویسـتیەتی بـۆ فرمانـەکانی ڕۆژانـەی بۆیـە تەواوکـەرە خۆراکیـەکان زۆر گـرنگن بـۆ هـەموو کەسێك بەگشـتی و یاریزانـان بەتایبـەتی تەواوکەرە خۆراکیەکان هەرچەندە خۆراکن بەڵام جێگرەوەی خۆراکنین و بە ژەمـی خـۆراك دانـانرێن بـەڵکو تەواوکەری خۆراکن بۆیە پێویستە بـە پێـی پێویسـتی بـەکاربهێنرێن لەگـەڵ زانینـی بـڕ و جۆرەکـەی وە بـۆ مـاوەی چەنـدێك بـەکاربهێنرێن ، تەواوکـەرە خۆراکیـەکان ڕێگەپێـدراون لـە زۆربـەی وڵاتـانی جیهانـدا بـۆ نموونە لە ئەمریکا و هەندێك لـە وڵاتـانی ئـەوروپادا لـە مـۆڵ و سـۆپەرمارکێتەکاندا دەفرۆشرێت بـەبێ ڕەچەتـەی پزیشـك و ڕاوێژکـاری خـۆراکی ! بەهـەمان شـێوەی خـۆراك مامەڵـەیان پێـوە دەکرێـت بۆیـە بەکارهێنەر خۆی تەماشای زانیاری نوسراوی سـەر تەواوکـەرە خۆراکیەکە دەکـات و بـەپێی ئـەو زانیاریانـە بەکاری دەهێنێت، تەواوکەرە خۆراکیەکان نە هۆرمۆنن و نـە دەرمـان بـەڵام دەتـوانن کاریگـەری ئـەرێنی و نەرێنی دروستبکەن لەسەر لەش بۆیە لەکاتی بەکارهێنانیان باشترە ڕاوێژ بـە کەسـانی پسـپۆڕ (پزیشـك یان دەرمانساز یان ڕاهێنەر یان هەرکەسێك کە شارەزایی هەبێت لە مـاددە خۆراکیەکانـدا) بکرێـت چونکـە ئـەم تەواوکـەرە خۆراکیانـە ئەگـەر زیـاد لـە بـڕی پێویسـت بـەکاربهێنرێن یـان بـۆ مـاوەی زۆر ئـەوا لـەش دووچاری چەندین کاریگەری نـەخوازراو دەبێتـەوە، هەنـدێك لـە تەواوکـەرە خۆراکیـەکان زۆر پێویسـتن بـۆ لـەش چونکـە لـەش ناتوانێـت بەرهـەمیان بهێنێـت یـان تـەنها بـە بـڕی کـەم بەرهەمیانـدەهێنێت، هـەر جۆرێـك لـە تەواوکـەرە خۆراکیـەکان بـۆ مەبەسـتێك و سـوودێکی تایبـەت بـەکاردەهێنرێن کـە باسـیان دەکەین پشت بەخوای گەورە.

جۆرەکانی تەواوکەرە خۆراکیەکان:

1- پاودەری پرۆتین Powder Protein
2- ترشە ئەمینیەکان (ئەمینۆ ئەسید) Amino Acids
3- ڤیتامین و کانزاکان Minerals Vitamin and
4- چەند ماددەیەکی تەواوکەری خۆراکی تر Others

1- پاودەری پرۆتین Powder Protein

پاودەری پرۆتین: یەکێکە لە تەواوکەریە خۆراکیەکان کە پێکدێت لە چڕکراوەی پرۆتین بە ڕێژەیەکی بەرز، ئەم پرۆتینە وەرگیراوە لە سەرچاوەی ڕووەکی یان ئاژەڵی، مەبەست لە بەکارهێنانی پاودەری پرۆتین دابینکردنی بڕی پێویستی پرۆتینە لە کاتێکدا کە ناتوانین ئەم بڕە بەرزە وەربگرین لە خۆراکی ڕۆژانەمانەوە، پرۆتین لە یەکگرتنی زنجیرەی ترشە ئەمینیەکانەوە دروستدەبێت کە دواتر باسی گرنگیەکانیان دەکەین پشتیوان بەخوای گەورە...

سێ جۆری سەرەکی پرۆتین هەیە کە ئەمانەن:

1- پرۆتینی چڕکراوە Protein Concentrates: ئەم جۆرە پرۆتینە ڕێژەی 60% بۆ 80% پرۆتینە و ڕێژەی 20% بۆ 40% چەوری و کاربۆهیدراتی بۆ زیادکراوە.
2- پرۆتینی جیاکراوە Protein Isolates: ئەم جۆرە پرۆتینە هیچ بڕێکی چەوری و کاربۆهیدراتی تیانیە بە ڕێژەی 95% بۆ 100% پرۆتینە.
3- پرۆتینی تێکشکاو Protein Hydrolysates: ئەم پرۆتینە بەندی نێوان ترشە ئەمینیەکانی تێکشکێندراوە بۆ ئەوەی زۆر بە ئاسانی هەرس ببێت و هەڵبمژرێت و بڵاوببێتەوە بە لەشدا.

جۆری پرۆتین بەپێی سەرچاوەکانی:

1- وای پرۆتین Whey Protein: ئەم جۆرە پرۆتینە سەرچاوەکەی شیرە زۆر بە ئاسانی لەش هەرسی دەکات، ڕێژەیەکی زۆر ترشی ئەمینی تێدایە کە یارمەتی گەشەی ماسولکە و بەهێزبوونی دەدات، بڕێکی زۆرکەم چەوری لەم جۆرە پرۆتینەدا هەیە.
2- کازین پرۆتین Casein Protein: کازین پرۆتینێکە لە شیردا هەیە بەشێوازێکی هێواش هەرس دەبێت و بەهێواشی بڵاو دەبێتەوە لە لەشدا، پارێزگاری لە بڕی پێویستی پرۆتین دەکات لە ماسولکەکاندا.
3- پرۆتینی هێلکە Egg Protein: ئەم جۆرە پرۆتینە کوالێتی زۆر بەرزە و زۆر بەئاسانی هەرس دەبێت لە گەدەدا، سەرچاوەی ئەم پرۆتینە هێلکەیە کە دەزانین سەرچاوەیەکی ئاژەڵیە زۆر بەسوودە بۆ گەشەی ماسولکە لاوازەکان و بەهێزبوونیان.

4- پرۆتینی گۆشتی مانگا(ڕەشەوڵاخ) Beef Protein: ئەم پرۆتینە یەکێکە لە پرۆتینە زۆر بەهێزەکان بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە پرۆتین و ترشە ئەمینی و ڤیتامین و کانزاکان تێیدا کە گرنگن بۆ گەشەی ماسولکە و بەهێزبوونی.

5- پرۆتینی بەزالیا Pea Protein: ئەم پرۆتینە زیاتر ئەو کەسانە بەکاری ئەهێنن کە بە سەوزە(ڕووەك)خۆرەکان vegetarian ئەناسرێن یان ئەو کەسانەی هەستیاریان هەیە بە جۆرەکانی تر بەتایبەت پرۆتین هێلکەیی، ئەم جۆرە پرۆتینە زۆر بە هێواشی بڵاو دەبێتەوە لە لەشدا بەڵام کاریگەری بەرچاو دروستدەکات لە لەشدا بەهۆی بوونی بڕێکی زۆر لە ترشە ئەمینیە لقدارەکان(ئاڵۆز) BCAA تێیدا، ترشە ئەمینیە لقدارەکان زۆر بەخێرایی دەبنە هۆی زیادکردنی گەشەی ماسولکەکان.

6- پرۆتینی برنج Rice Protein: ئەم جۆرە پرۆتینە لە برنجەوە دروستدەکرێت بەتایبەت برنجی قاوەیی کە بڕێکی کەم ترشە ئەمینیەکانی تیدایە، زیاتر بۆ بەهێزکردنی ماسولکە بەکاردەهێنرێت.

7- پرۆتینی سۆیا Soy Protein: پرۆتینی سۆیا بە پرۆتینێکی بەهێزی ڕووەکی دادەنرێت، بڕێکی باش لە ترشە ئەمینیەکانی تیدایە.

8- پرۆتینی شادانە(بەنج) Hemp Protein: ئەم جۆرە پرۆتینە زۆر بەکەمی بڵاوە و بەکارهێنانی باش نیە بەهیچ شێوەیەك لەبەر ئەوەی ڕووەکی شادانە لەخێزانی ڕووەکە هۆشبەرەکانە (وەك حەشیش و ماریجوانا)، ئەم جۆرە بڕێکی زۆر کەم لە ترشە ئەمینیەکانی تێدایە.

2- ترشە ئەمینیەکان (ئەمینۆ ئەسید) Amino Acids

ترشـە ئەمینیـەکان: ئاوێتـەی ئەنـدامین لـە کـاربۆن و هایـدرۆجین و ئۆکسـجین لەگـەڵ نـایترۆجین پێکدێن، ئەم پێکهاتەیە بەشـدارە لـە هـەموو فرمـان و چالاکیـەکانی خانـەکان لـە لەشدا، بیسـت جـۆری سـەرەکی ترشـی ئـەمینیمان هەیـە لـە لەشـدا، یـانزە جـۆری لـەش دەتوانێـت دروسـتیان بکـات و پێیـان دەوترێت ترشە ئەمینیە لاوەکیەکان (ناسەرەکی) Non- Essential Amino Acid بەڵام نۆ جۆرەکەی تـر لـەش ناتوانێـت دروسـتی بکـات بۆیـە پێیـان دەڵێن ترشـە ئەمینیـە سـەرەکییەکان Essential Amino Acid، ئەم نۆ جـۆرەیان لـەش لـە سـەرچاوە خۆراکیەکانـەوە دەسـتی دەکـەوێت، لـە گۆشـت و هێلکـە و شیردا هەر نۆ جۆرە ترشە ئەمینیە سەرەکیەکان هەیە، پاقلەمەنیـەکان و دانەوێڵـە و چـەرەس و سـۆیا و سـەرچاوە ڕووەکیـەکانی تـر بڕێکـی کـەمتر و هەنـدێك لـەو نـۆ جۆرەیـان تێدایـە، جـۆرێکی تـر لـە ترشـە ئەمینیەکان هەیە کە پێیان دەوترێت ترشـی ئـەمینی سـەرەکی بـە مـەرج Essential Conditionally کـە لـە هەنـدێ مـەرج و بارودۆخـدا لـەش دەتوانێـت دروسـتیان بکـات بـەپێی پێویسـتی وە کاتێـك لـەش پێویستی پێ نەمێنێت و ڕێژەکەی زیادبێت لەش لە دروستکردنی دەوەستێت.

ترشە ئەمینیەکان	سوودەکانیان
ترشە ئەمینیە سەرەکییەکان Essential Amino Acid	
لیوسین Leucine	1- یەکێکە پێکهێنەرەکانی .BCAA 2- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 3- کوێرە ڕژێنەکان بەهێز دەکات. 4- ڕێکخستنی شەکرەی خوێن.
ئایزۆلیوسین Isoleusine	1- یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی .BCAA 2- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 3- بۆ چارەسەری پێکانی ماسولکە. 4- یارمەتی دروستکردنی ماسولکە دەدات.
ڤالین Valine	1- یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی .BCAA 2- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 3- جێگیرکردنی باری دەروونی.

لیوسین و ئایزۆلیوسین و ڤالین یەکدەگرن پێیان دەوترێت ترشی ئەمینی لقدار(ئاڵۆز) BCAA(Branched-chain amino acid)	1- یارمەتی دروستکردنی پرۆتین دەدات. 2- دروستبوون و پاراستنی ماسولکەکان. 3- بەهێزبوونی ماسولکەکان. 4- ڕێگریکردن لە تێکشکاندنی پرۆتینی ماسولکەکان. 5- یارمەتی زوو چاکبوونەوەی ماسولکەکان دەدات. 6- سەرچاوەیەکی بەهێزی وزەیە بۆیە دەتوانرێت لە پێش و دواو لەکاتی ڕاهێناندا بەکاربهێنرێت. 6- چالاکبوون و هەستنەکردن بە ماندووبوون (هیلاکبوون). 7- پارێزگاری لە جگەر و دڵ دەکات و لە نەخۆشی دەیانپارێزێت. 8- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 9- چالاکبوونی مێشك. 10- یارمەتی دروستکردنی دەمارە گوێزەرەوەکان دەدات. 11- میتابۆلیزمی گلوکۆز دەکات.
هیستیدین Histidine	1- بۆ دروستکردنی هیستامین گرنگە کە بە هێڵی بەرگری یەکەم دادەنرێت. 2- یارمەتی گەشەی خانەکان دەدات. 3- خانەکان دەپارێزێت و یارمەتی زوو چاکبوونەوەی خانە تێکشکاوەکان دەدات. 4- گرنگە بۆ دروستکردنی خڕۆکە سوور و سپیەکانی خوێن. 5- بۆ پاراستنی دڵ و کەمکردنەوەی فشاری خوێن گرنگە. 6- کاریگەری دژە هەوکردنی هەیە.
لایسین Lysine	1- یارمەتی دروستکردنی زۆرێك لە هۆڕمۆنەکان دەدات. 2- دەبێتە هۆی زیادکردنی هۆرمۆنی گەشە لە لەشدا. 3- دروستکردنی کۆلاجین. 4- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 5- کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا. 6- کەمکردنەوەی هەوکردنی پەنکریاس. 7- پاراستنی دڵ.

	8- بەهێزکردنی ئێسك.
میسیۆنین Methionine	1- بەشداره لە دروستکردنی زۆرێك لە مادده پێویستەکان لە لەشدا. 2- تێکشکاندن و مژینی چەوریە پێویستەکان. 3- یارمەتی مژینی گۆگرد دەدات کە بۆ دروستکردنی ترشە ئەمینیەکانی تر گرنگە. 4- یارمەتی دروستکردنی کۆلین Choline دەدات. 5- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 6- پاراستنی جومگەکان.
فەنیل ئەلانین Phenylalanine	1- پاراستنی ئەنزیمەکانی لەش. 2- نەهێشتنی خەمۆکی. 3- بەهێزکردنی بەرگری لەش.
سریۆنین Threonine	1- چالاککردنی ئەنزیمەکانی لەش. 2- بەهێزکردنی وەڵامدانەوە بەرگرییەکان. 3- پاراستنی جگەر. 4- پاراستنی ئێسك و بەستەرەکان.
تریپتۆفان Tryptophan	1- دروستبوون و گەشەی خانەکان. 2- بەهێزبوونی بەرگری لەش. 3- ڕێکخستنی کرداری خەوتن و هەڵسان لە خەو. 4- نەهێشتنی خەمۆکی.

ترشە ئەمینیە لاوەکیەکان (ناسەرەکی) Non- Essential Amino Acid

ئەلانین Alanine	1- پێکهاتەیەکی سەرەکی کۆئەندامی دەمارە. 2- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 3- سەرچاوەی وزەیە. 4- پارێزگاری لە جگەر دەکات.
ئەرجنین Arginine ئەرجنین هەرچەندە لەش دەتوانێت دروستی بکات بەڵام	1- زیادکردنی دەردانی هۆڕمۆنی گەشە. 2- خێرا دروستکردنی پرۆتین. 3- دروستکردنی ترشی نیتریك Nitric acid.

لە هەندێك كاتدا ناتوانێت دروستی بكات بۆیە پێی دەڵێن ترشی ئەمینی سەرەكی بە مەرج Essential Conditionally	4- پاراستن و فراوانكردنی موولوولەكانی خوێن. 5- بۆ تەندروستی دڵ گرنگە. 6- چارەسەری فشاری خوێن وكەمكردنەوەی كۆلیسترۆڵ. 7- دەبێتە هۆی سوتانی چەوری. 8- دژی هەوكردنە. 9- یارمەتی زوو چاكبوونەوەی برین دەدات. 10 یارمەتی دروستكردنی كۆلاجین دەدات. 11- بەهێزبوونی بەرگری لەش.
ئەسپاراجین Asparagine	1- بۆ گواستنەوەی نایترۆجین گرنگە. 2- یەكێكە لە پێویستیەكانی كۆئەندامی دەمار. 3- ڕێكخستن و دروستكردنی پرۆتینی لەش. 4- بەهێزبوونی بەرگری لەش. 5- سوتاندنی چەوری.
ترشی ئەسپارتیك Aspartic acid	1- زیادبوون و دەردانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن. 2- زیادكردنی بڕو كوالێتی سپێرم و هێلكە. 3- زیادكردنی هۆڕمۆنی گەشە. 4- زیادكردنی هۆڕمۆنی پرۆجیسترۆن و ئۆكسیتۆسین. 5- گەشەی ماسولكەكان زیاددەكات. 5- گواستنەوەی دەمارە ڕاگەیاندنەكان ئاسان دەكات. 6- ڕێكخستنی PH خوێن. 7- كەمكردنەوەی شانە پیسەكانی(وەرەم) لەش. 8- دەبێتە هۆی بەهێزبوون و زیادبوونی بەرگەگرتن.
سیستین Cysteine	1- یارمەتی جگەر دەدات لە پاككردنەوەی لەش لە مادده ژەهرەكان. 2- پارێزگاری لە دڵ دەكات. 3- بەهێزبوونی بەرگری لەش. 4- دژی هەوكردنە.
ترشی گلوتامیك	1- یارمەتی دروستكردنی پرۆتین دەدات.

Glutamic acid	2- گرنگە بۆ ڕێکخستنی ناوکە ترشی DNA و RNA. 3- سەرچاوەیەکی گرنگی وزەیە. 4- دەبێتە هۆی بەهێزبوونی بەرگری لەش. 5- چالاکبوونی مێشك. 6- بەکاردێت بۆ گەڕاندنەوە Recovery دوای هیلاکبوون بۆ پاراستنی ماسولکەکان.
گلوتامین Glutamine	1- زیادکردنی هۆڕمۆنی گەشە. 2- ڕێکخستنی کاری ماسولکەکان. 3- ڕێکخستنی کێشی لەش. 4- وەك سەرچاوەی وزە کاردەکات. 5- بەهێزبوونی بەرگری لەش. 6- گرنگە بۆ تەندروستی جگەر. 7- پاراستنی پێست و گەشەی قژ. 8- نەهێشتنی قەلەقی و خەمۆکی و خەوزڕان. 9- گرنگە بۆ دروستکردنی پرۆتین. 10- زیادکردنی نایترۆجین لە خانەکاندا و چالاکبوونی سووڕی خوێن. 11- چارەسەرێکی زۆر باشە بۆ چاکبوونەوە یان کەمبوونەوەی برین.
گلایسین Glycine	1- یارمەتی دروستکردنی ماسولکە دەدات. 2- بۆ دروستکردنی هیمۆگلۆبین گرنگە. 3- دروستبوون و ڕێکخستنی گلوکۆز. 4- پاراستنی دڵ و ڕێکخستنی فشاری خوێن. 5- پارێزگاری لە دەمارە خانەکان دەکات. 6- یارمەتی گۆڕانی T4 بۆ T3 دەدات. 7- پاراستنی جگەر و گورچیلە. 8- بۆ چارەسەری برینی گەدە. 9- بەهێزکردنی ماسولکە و هەستنەکردن بە ماندووبوون. 10- دژی هەوکردنە. 11- باشکردنی خەو و چارەسەری خەوزڕان.

پرۆلین Proline	1- بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ. 2- سەرچاوەیەکی خێرای وزەیە. 3- بۆ چارەسەری برین گرنگە. 4- یەکێکە لە پێکهاتە سەرەکیەکانی کۆلاجین. 5- دژی بەکتریای زیانبەخشە.
سیرین Serine	1- یارمەتی دروستکردنی پرۆتینەکانی بەرگری دەدات. 2- زیادکردنی بەرگری لەش. 3- دروستکردنی ماسولکەکان. 4- بەهێزکردنی زاکیرە (یادگە). 5- چالاککردنی سووڕی خوێن.
تایرۆسین Tyrosine	1- گرنگە بۆ ڕێکخستنی کۆئەندامی دەمار. 2- پاراستن و ڕێکخستنی لێدانی دڵ. 3- بەهێزکردنی زاکیرە (یادگە). 4- دواخستنی پیربوون. 5- دژە ئۆکسێنەرە کە بۆ پاراستنی لەش لە خانە شێرپەنجەییەکان و نەخۆشیەکانی دڵ گرنگە.

3- ڤیتامین و کانزاکانMineral Vitamin and

ڤیتامین و کانزاکان: پێکهاتەیەکی خۆراکین کە لەشمان پێویستیەتی بە ڕێژەیەکی کەم بۆ پاراستنی تەندروستی و باشتر ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانە، خواردنی خۆراکی جیاواز و هەمەجۆر بەسەرچاوەی ڤیتامین و کانزاکان دادەنرێن، ڤیتامین و کانزاکان بە شێوەی تەواوکەری خۆراکی هەن کە دەکرێت بەکاربهێنرێن لەلایەن ئەو کەسانەی کە خۆراکی هەمەجۆر ناخۆن، تەواوکەری ڤیتامین و کانزاکان Vitamin and Mineral Supplement بەشێوەی حەپ و کەپسول و تۆز(پاودەر) و گیراوە(شل) هەن، هەریەك لە ڤیتامین و کانزاکان سوود و گرنگی خۆیان هەیە پشت بەخوای گەورە باسی یەك بە یەکیان دەکەم...

کێن ئەو کەسانەی دەبێت تەواوکەری ڤیتامین و کانزاکان بەکاربهێنن ؟

1- ئەو کەسانەی خۆراکی کەم کالۆری دەخۆن (رجیم کردن، یان لە کاتی کێش داگرتن).
2- بۆ ژنانی دووگیان و شیردەر یان لە کاتی سووڕی مانگانەدا.
3- ئەو کەسانەی کە نەشتەرگەریان بۆ دەکرێت.
4- کەسانێك کە خۆراکی هەمەجۆر یان میوەکان ناخۆن.
5- هەندێك جار بۆ ئەو کەسانەی کە بە تەنها سەرچاوەی ڕووەکی دەخۆن.
6- جگەرە خۆر.
7- کەسی لاواز و بێهێز و ماندوو.
8- ئەو کەسانەی کە ڕێژەی ڤیتامین یان کانزای پێویست لە لەشیاندا کەمە، لە پشکنیندا دەردەکەوێت.
9- ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن بەتایبەتی وەرزشی لەشجوانی.

سوودەکانی	ناوی ڤیتامین
1- باشترکردنی ئاستی بینین بە تایبەت لە شەواندا. 2- بۆ دروستکردنی پرۆتین و کۆلاجین. 3- بۆ گەشەو گەورەبوونی منداڵ. 4- بۆ گەشەی سپێرم گرنگە.	ڤیتامینA Retinol , Retinoic Acid
1- ڕۆڵی گرنگی هەیە لە میتابۆلیزمی(تێکشکاندن) کاربۆهیدرات و ئەمینۆ ئەسیدەکان. 2- بۆ دروستکردنی DNA و .RNA 3- لە ڕیخۆڵەکاندا کاردەکات بۆ تێکشکاندنی پرۆتین و چەوریەکان. 4- یارمەتی دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆڵ دەدات. 5- یارمەتی دابەزینی ئاستی شەکری خوێن دەدات. 6- دابینکردنی وزە بۆ مێشك و دەمارەکان بەمەش دەیانپارێزێت و چالاکیان دەکات. 7- پاراستنی پێست و قژ.	ڤیتامین B1 Thiamin
1- یارمەتیدان و بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری. 2- یارمەتی گۆڕانی خۆراك دەدات بۆ وزە. 3- پاراستنی پێست و قژ و نینۆك. 4- زۆر بەسوودە بۆ کێش دابەزاندن چونکە دەبێتە هۆی سوتانی چەوری و گلوکۆز. 5- ڕێگری لە هەوکردن دەگرێت. 6- یارمەتی دروستکردنی خڕۆکەسوورەکان دەدات. 7- پارێزگاری لە ڕژێنی ئەدرینالٚ دەکات بەتایبەت لە کاتی سترێسدا. 8- یارمەتی فرمانەکانی سایرۆید دەدات. 9- پارێزگاری لە دەمارەخانەکان دەکات.	ڤیتامین B2 Riboflavin
1- یارمەتی ئەنزیمەکان دەدات بۆ باش ئەنجامدانی کارەکانیان. 2- کەمکردنەوەی شلەژان و پەشۆکاوی و هێورکردنەوە.	ڤیتامین B3 Niacin

	3- پاراستنی دڵ و مولوولەکانی خوێن. 4- زیادکردنی چەوری سوودبەخش HDL و کەمکردنەوەی چەوری زیانبەخش LDL. 5- یارمەتی گۆڕانی کاربۆهیدرات بۆ وزە دەدات. 6- پاراستنی پێست و دەمارەکان.
Choline	1- زۆر گرنگە بۆ دەمارە گوێزەرەوەکان. 2- ئاسانکردن و بەستنەوەی فرمانی ماسولکەکان بە دەمارەکانەوە. 3- هەوکردن کەمدەکاتەوە. 4- دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە نەخۆشیەکانی دڵ.
ڤیتامین B5 Pantothenic Acid , Pantethine	1- بەشداری دەکات لە دروستکردن و تێکشکاندنی ترشە ئەمینیەکان. 2- پارێزگاری لە هۆڕمۆنەکانی لەش دەکات. 3- بۆ دروستکردنی هۆڕمۆنەکان و کۆلیسترۆڵ گرنگە. 4- کرداری میتابۆلیزم زیاددەکات. 5- کاربۆهیدرات دەگۆڕێت بۆ وزە.
ڤیتامین B6 Pyridoxine	1- یارمەتی گۆڕانی خۆراك دەدات بۆ وزە. 2- بەخشینی هەست و جەوی خۆش. 3- ڕێکخستنی توخمە هۆڕمۆنەکان. 4- یارمەتی دروستکردنی DNA و خڕۆکە سوورەکان دەدات. 5- باشترکردنی فرمانەکانی مێشك. 6- یارمەتی کرداری هەرس دەدات. 7- زۆر گرنگە بۆ دروستکردنی ئەنسۆلین و هیمۆگلۆبین و دژەتەنەکان. 8- دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە نەخۆشیەکانی دڵ. 9- یارمەتی دەرە بۆ بەخشینی خەوی قووڵ. 10- بۆ حەسانەوە زۆر گرنگە.
Biotin	1- بە ڤیتامینی جوانی ناسراوە، پێست جوان دەکات. 2- پاراستنی قژ و ڕێگریکردن لە هەڵوەرینی. 3- ڕەنگی قژ دەگەڕێنێتەوە بۆ ڕەنگی ڕاستەقینەی خۆی.

	4- زۆر گرنگە بۆ کرداری میتابۆلیزم. 5- پاراستنی کۆئەندامی دەمار. 6- زۆر بەسوودە بۆ پاراستنی تەندروستی دڵ و پەنکریاس و جگەر.
Inositol	1- گرنگە بۆ تێکشکاندنی چەوریەکان. 2- ڕێکخستنی فرمانی دەمارە کۆئەندام. 3- ڕێگریکردن لە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی زەهایمەر ، خەمۆکی، شەکرە. 4- بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵ. 5- ڕێکخستنی توخمە هۆرمۆنەکان.
Folate , Folacin , Folic acid	1- دروستکردنی خانەکان بەشێوەیەکی ئاسایی. 2- یارمەتی دروستکردنی DNA و هیمۆگلۆبین دەدات. 3- یارمەتی گواستنەوەی ئۆکسجین دەدات. 4- کەمکردنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ. 5- باشترین ڤیتامینە دژی خانە شێرپەنجەییەکان. 6- بۆ گەشەی ئێسك گرنگە.
ڤیتامین B12 Cobalamin	1- بە هاوڕێی مێشك ناودەبرێت چونکە دەبێتە هۆی چالاکبوونی مێشك. 2- ڕۆڵی گرنگی هەیە لە کردارە کیمیاییەکانی لەشدا. 3- یارمەتی دروستکردنی DNA و هیمۆگلۆبین دەدات. 4- بۆ میتابۆلیزمی ترشە چەورەکان گرنگە. 5- کەمکردنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ. 6- چارەسەری نەخۆشیەکانی جومگە و بڕبڕەی پشت و کەمکردنەوەی ئازار. 7- زیاتر دەردانی میلاتۆنین لەکاتی خەودا. 8- بۆ گەشەی خانەکان گرنگە.
ڤیتامین سی C Ascorbic Acid	1- گرنگە بۆ دروستکردنی کۆلاجین. 2- یارمەتی دروستکردنی ئێسك و دان و شانەکان دەدات. 3- زۆر بەسوودە بۆ تەندروستی پێست. 4- یارمەتی دروستکردنی هۆرمۆنی سایرۆکسین دەدات.

	5- هەستیاری کەمدەکاتەوە، وەك دژە هیستامینێك کاردەکات. 6- یارمەتی زوو چاکبوونەوەی برین دەدات. 7- دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لەش. 8- تەندروستی دڵ دەپارێزێت.
ڤیتامین دی D Calciferol	1- ئەگەری تووشبوون بە زیاتر لە 17 جۆر شێرپەنجە کەمدەکاتەوە. 2- کاردەکاتە سەر زۆربەی ئەندامەکانی لەش و دەیانپارێزێت. 3- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکری خوێن. 4- کەمکردنەوەی ئازاری درێژ خایەن. 5- یارمەتی هەڵمژینی کالیسیۆم و فسفۆر دەدات کە گرنگن بۆ بەهێزبوونی ئێسك و دان. 6- چارەسەری پوکانەوەی ئێسك و ئێسکە نەرمە. 7- ناتەواوی جومگەکان. 8- نەخۆشی ڕۆماتیزم. 9- زیپکە. 10- دابەشبوونی خانەکان. 11- بەهێزکردنی پەیکەرە ماسولکە. 12- پارێزگاری لە تەندروستی دڵ و موولەکان دەکات. 13- بەرگری لەش بەهێز دەکات. 14- پارێزگاری لە فرمانەکانی کوێرە ڕژێنەکان (هۆرمۆنەکان) دەکات.
ڤیتامین ئی E	1- پاراستنی خانەکان لە تێکشکان. 2- گرنگە بۆ پاراستنی دڵ. 3- چارەسەری کەمی تۆو لە پیاواندا. 4- دژی خانە شێرپەنجەییەکانە. 5- پارێزگاری لە لەش دەکات دژی تیشکە زیانبەخشەکان. 6- بەهێزبوونی بەرگری لەش.
ڤیتامین کەی K Phylloquinone	1- چالاککردنی ئەو پرۆتینانەی کە بەرپرسن لە خوێن مەیاندن. 2- بە یارمەتی لەگەڵ کۆمەڵێك لە کانزاکان ئێسك بەهێزدەکەن.

بۆرۆن Boron	1- زوو چاکبوونەوەی برین. 2- پاراستنی تەندروستی پوك و دان. 3- ڕێگری لە کەمبوونی ڤیتامین دی D دەکات. 4- ڕێکخستنی هۆرمۆنەکان. 5- گرنگە بۆ کەمکردنەوەی هەوکردن.
کالیسیۆم Calcium	1- بەهێزکردنی ئێسك و دان. 2- باشترکردنی کاری ماسولکەکان و جوڵەیان. 3- چارەسەری ئازار و نەخۆشی جومگەکان. 4- ڕێکخستنی لێدانی دڵ. 5- بۆ کرداری خوێن مەیاندن گرنگە. 6- بۆ چارەسەری زیادبوونی ترشێتی گەدە.
کلۆر Chloride	1- زۆر بەسوودە بۆ کۆئەندامی هەرس. 2- ڕێکخستنی ئیلیکترۆلایتەکان.
کرۆم Chromium	1- گرنگە بۆ میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات. 2- ئاستی گلوکۆز لەخوێندا ڕێکدەخات و یارمەتی ئەنسۆلین دەدات.
مس Copper	1- گرنگە بۆ میتابۆلیزمی ئاسن. 2- بەهێزکردنی ئێسك و بەستەرەکان. 3- پاراستنی لەش لە تیشکە زیانبەخشەکان. 4- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 5- یارمەتی دروستکردنی کۆلاجین دەدات.
فلۆر Fluoride	1- بەهێزکردن و پاراستنی دان. 2- پاراستنی ئێسك.
یۆد Iodine	1- بۆ دروستکردنی سایرۆیدەکان گرنگە. 2- چارەسەری هەوکردنی ناو دەم. 3- بۆ پاککردنەوەی برین بەکاردێت.
ئاسن Iron	1- دروستکردنی هیمۆگلۆبین.

	2- هەڵگرتن و گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ هەموو لەش. 3- چالاکبوونی لەش. 4- بەهێزبوونی بەرگری لەش.
مەگنیسیۆم Magnesium	1- بەشداری کارلێکە کیمیاییەکانی لەش دەکات. 2- گۆڕینی کاربۆهیدرات و چەوریەکان بۆ وزە. 3- ڕێکخستنی کاری ماسولکە و دەمارەکان پێکەوە. 4- دروستکردنی پرۆتین. 5- بەهێزبوونی ئێسك و دان. 6- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 7- ڕێکخستنی ئاستی شەکر لە خوێندا. 8- پارێزگاری لە تەندروستی دڵ دەکات. 9- بۆ چارەسەری خەمۆکی. 10- نەهێشتنی گرژبوون و ماندووبوونی ماسولکەکان. 11- لەگەڵ زینك ڕێژەی تێستێسترۆن ڕیکدەخەن لە لەشدا. 12- ڕێکخستنی ئیلیکترۆلایتی لەش. 13- وەك وزە بەخش بەکاردێت. 14- چارەسەری قەبزی. 15- بۆ چارەسەری دڵە کزێ.
مەنگەنیز Manganese	1- بۆ چارەسەری برین گرنگە. 2- یارمەتی دروستکردنی کۆلاجین دەدات. 3- ئێسك پتەو دەکات. 4- یارمەتی دروستکردنی ئەنزیمەکان دەدات. 5- پارێزگاری لە بەرگری لەش دەکات. 6- یارمەتی گەشە و زۆربوون دەدات.
فسفۆر Phosphorus	1- بەهێزکردنی ئێسك و دان. 2- دابینکردنی وزە بۆ لەش. 3- دروستکردنی پرۆتین. 4- چاککردنەوەی خانەو شانەکان.

پۆتاسیۆم Potassium	1- كۆنترۆڵ كردنی باڵانسی ئاو. 2- یارمەتی دابەزاندنی فشاری خوێن دەدات. 3- یارمەتی پەیكەرە ماسولكە دەدات. 4- پارێزگاری لە دڵە ماسولكە دەكات. 5- دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی دروستكردنی بەردی گورچیلە.
سلینیۆم Selenium	1- ڕێكخستن و پاراستنی گەشەی خانەكان. 2- ڕێكخستنی سایرۆیدەكان. 3- بەهێزبوونی بەرگری لەش. 4- چارەسەری نەزۆكی لە پیاوان و ژناندا.
سۆدیۆم Sodium	1- پاراستنی و ڕێكخستنی باڵانسی شلەكانی لەش. 2- فرمانی ماسولكە و دەمارەكان ڕێكدەخات. 3- پاراستنی تەندروستی دڵ و جگەر و گورچیلەكان.
گۆگرد Sulfur	1- یارمەتی دروستبوونی كڕكڕاگە دەدات. 2- یارمەتی دروستكردنی ئەنسۆلین و كۆلاجین دەدات. 3- چارەسەری هەوكردنی جومگەكان. 4-بۆ دروستكردنی ترشە ئەمینیەكان گرنگە.
زینك Zinc	1- بەهێزكردنی بەرگری لەش. 2- یارمەتی دابەشبوونی خانەكان دەدات. 3- بۆ گەشەی خانە و دروستكردنی DNA گرنگە. 4- یارمەتی دروستكردنی پرۆتین دەدات. 5- وەك بەهێزكەرێك بەكاردێت. 6- میتابۆلیزمی پرۆتین و چەوری و كاربۆهیدرات خێرا دەكات. 7- ڕێكخستنی ڕێژەی تێستێسترۆنی لەش. 8- وەك ئارۆماتایز لەكارخەر بەكاردێت. 9- چارەسەری زیپكەی دەم و چاو. 10- چارەسەری نەخۆشی پێست وەكو ئەكزیما و پەڵەی سوور، بۆ نەرمكردنی پێست.

	11- بۆ چارەسەری برین گرنگە. 12- بەهێزکردنی مێشك. 13- ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیە درێژ خایەنەکان کەمدەکاتەوە. 14- چارەسەری نەزۆکی لە پیاوان و ژناندا.

4- چەند ماددەیەکی تەواوکەری خۆراکی تر Others

هەریەك لەمانە جگە لەم سوودەی کە نوسراوە بێگومان کاریگەری لاوەکی نەخوازراویان هەیە !!! بەڵام باسم نەکردوە بۆ ئەوەی بابەتەکە دوور و درێژ نەبێتەوە، بەڵام پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی کە بەکاریان ئەهێنن شارەزایی تەواویان هەبێت پاشان بەکاریان بهێنن، دەبێت بزانین کە تەواوکەری خۆراکیش بۆ هەموو کەسێك گونجاو نیە.

تەواوکەری خۆراکی	سوودەکانی
Ashwagandha	1- کەمکردنەوەی شەکری خوێن. 2- دژی شێرپەنجەیە. 3- یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی کێش. 4- هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ کەمدەکاتەوە. 5- کەمکردنەوەی خەمۆکی و سترێس. 6- زیادکردنی دەردانی هۆرمۆنی تێستێسترۆن لە پیاواندا. 7- زیادکردنی ژمارەی تۆو لە پیاواندا. 8- زیادکردنی گەشەی ماسولکە. 9- بەهێزکردنی ماسولکە. 10- دژی هەوکردنە. 11- کەمکردنی چەوری زیانبەخش و زیادکردنی چەوری سوودبەخش. 12- چالاککردنی مێشك و بەهێزکردنی زاکیرە.
Beta-Carotene	1- بەکاردێت لە کاتی کەمی ڤیتامین A. 2- پاراستن و بەهێزکردنی چاو.

	3- بەهێزبوونی بەرگری لەش.
Caffeine	1- یارمەتی لەش دەدات بۆ سوتانی چەوری. 2- چالاککردنی لەش. 3- زیادکردنی میتابۆلیزم.
Chondroitin	1- ڕێگری دەکات لە کۆبوونەوەی ئاو لە جومگەکاندا. 2- جومگەکان لە تێکشکان دەپارێزێت. 3- کاری جومگەکان ئاساندەکات.
Coenzyme (Q10)	1- بۆ چارەسەری نەخۆشی پەککەوتنی دڵ. 2- پاراستن و بەرزکردنەوەی کوالێتی سپێرم و هێلکە. 3- سەرچاوەیەکی بەهێزی وزەیە. 4- گەنج دەرکەوتن. 5- کەمکردنەوەی ژانەسەر. 6- کەمکردنەوەی هەوکردن. 7- چالاکبوون. 8- دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەنسۆلین. 9- ڕێگریکردن لە زیادکردنی خانە شێرپەنجەییەکان. 10- چالاککردنی مێشك.
Conjugated Linoleic Acid (CLA)	1- چەوری سوتێنەرێکی باشە. 2- زیادکردنی قەبارەی ماسولکە. 3- دژی هەوکردنە. 4- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 5- بەهێزکردنی ئێسك. 6- دژی شێرپەنجەیە.
Collagen	1- بەهێزکردنی کرکراگە. 2- بەهێزکردنی ماسولکەکان، تەنانەت دڵە ماسولکەش بەهێزدەکات. 3- بۆ بەستەرەشانەکان گرنگە. 4- چارەسەری هەوکردن و ئازاری ئێسك و جوگەکان.

	5- بۆ جوانکردن و پاراستنی پێست. 6- چارەسەری برینی پێست وسووتاوی. 7- زیادکردنی مووی سەر. 8- نینۆك بەهێزدەکات. 9- نەهێشتنی کاریگەری شوێنی نەشتەرگەری. 10- چەوری سوتێنەرە.
Cranberries	1- بەکاردێت بۆ چارەسەری هەوکردنی گورچیلە و میزەڕۆ. 2- چارەسەری هەوکردنی گەدە. 3- دژە ئۆکسێنەرە کە بەسوودە بۆ پاراستنی دڵ و ڕێگریکردن لە زیادکردنی خانە خراپەکان. 4- چەوری زیانبەخش کەمدەکاتەوە لەگەڵ زیادکردنی چەوری سوودبەخش. 5- کەمکردنەوەی پەستانی خوێن. 6- بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشی پرۆستات.
Creatine	1- یارمەتی گەشەی ماسولکە دەدات بەشێوەیەکی خێرا. 2- چالاکبوون و هەستنەکردن بە ماندووبوون. 3- یارمەتی خانەی ماسولکەکان دەدات بۆ دروستکردنی زۆرترین وزە. 4- پاراستن و بەهێزکردنی ماسولکە و ئێسك. 5- پاراستنی دڵ و جگەر و مێشك. 6- کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکری خوێن. 7- گۆڕینی چەوری بۆ وزە. 8- کەمکردنەوەی سترێس. 9- زیادکردنی دەردانی هۆڕمۆنی تێستێسترۆن.
Evening Primrose Oil (EPO)	1- دژی هەوکردنە. 2- گرنگە بۆ پاراستنی پێست. 3- چارەسەری نەخۆشی ئیکزیما. 4- بۆ چارەسەری زیپکە. 5- کەمکردنەوەی ئازاری سنگ.

	6- کەمکردنەوەی فشاری خوێن. 7- پاراستنی تەندروستی دڵ. 8- کەمکردنەوەی ئازاری دەمار و ئێسك. 9- چارەسەری ڕۆماتیزم.
Fiber	1- ڕێکخستنی شەکری خوێن. 2- پاراستنی تەندروستی دڵ. 3- کەمکردنەوەی کێشی لەش. 4- پاراستنی پێست. 5- پاراستن و چارەسەری نەخۆشی مایەسیری. 6- پاراستنی ڕیخۆڵەکان.
Garcinia Cambogia	1- سوتاندنی چەوری لەش. 2- کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن و هەستکردن بە تێربوون بە بەردەوامی. 3- کەمکردنەوەی شەکری خوێن. 4- باشترکردنی میزاج و دووربوون لە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ. 5- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 6- چارەسەری هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. 7- پاراستنی جگەر و دڵ. 8- کەمکردنەوەی چەوری زیانبەخش لەگەڵ زیادکردنی چەوری سوودبەخش. 9- چالاکبوون.
Ginger	1- دژی هەوکردنە. 2- دژە ئۆکسێنەرێکی بەهێزە کە بەسوودە بۆ پاراستنی لەش دژی خانە تێکچووەکان یان شێرپەنجەییەکان. 3- چارەسەری دڵ تێکچوون (ئێڵنج). 4- کەمکردنەوەی ئازاری ماسولکە. 5- دژی هەوکردنی جومگەکان. 6- کەمکردنەوەی ئازاری سووڕی مانگانە.

	7- چالاککردنی مێشك. 8- کەمکردنەوەی چەوری زیانبەخش لەگەڵ زیادکردنی چەوری سوودبەخش.
Ginkgo Biloba	1- دژە ئۆکسێنەرێکی بەهێزە کە بەسوودە بۆ پاراستنی لەش دژی خانە تێکچووەکان یان شێرپەنجەییەکان. 2- دژی هەوکردنە. 3- سووڕی خوێن چالاکدەکات. 4- پاراستنی تەندروستی دڵ. 5- چالاککردنی مێشك. 6- کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. 7- پاراستنی تەندروستی چاو. 8- چارەسەری لاوازی سێکسی. 9- چارەسەری ژانی لاسەر Migraines. 10- بەسوودە بۆ هەوکردنی گوێی ناوەڕاست.
Ginseng	1- دژە ئۆکسێنەرێکی بەهێزە کە بەسوودە بۆ پاراستنی لەش دژی خانە تێکچووەکان یان شێرپەنجەییەکان. 2- دژی هەوکردنە. 3- چالاککردنی مێشك. 4- چارەسەری لاوازی سێکسی. 5- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 6- ڕێکخستنی شەکری خوێن. 7- بەهێزبوون و چالاکبوون.
Glucosamine	1- چارەسەری نەخۆشی جومگەکان. 2- یارمەتی دروستبوون و/یان چاکبوونەوەی کرکراگە Cartilage دەدات. 3- بۆ ئازاری جومگەکان و چارەسەری سەوەفان بەکاردێت. 4- کەمکردنەوەی هەوکردن لە لەشدا.
Gotu Kola	1- چالاکردنی سووڕی خوێن.

	2- چارەسەری هەوکردنی میز و میزەڕۆ. 3- بەکاردێت لە کاتی تووشبوون بە هەڵامەت. 4- کەمکردنەوەی هیلاکی و ماندووبوون. 5- کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. 6- پاراستنی جگەر و گەدە. 7- یارمەتی زوو چاکبوونەوەی برین دەدات. 8- پاراستنی پێست. 9- دژی هەوکردنە. 10- چارەسەری خەوزڕان.
Green Lipped Mussel extract (GLMe)	1- بەکاردێت بۆ پاراستن و بەهێزکردنی جومگەکان. 2- بۆ چارەسەری نەخۆشی جومگەکان.
Hyaluronic acid	1- بەکاردێت بۆ چارەسەری ئازار و هەوکردنی جومگەکان بەتایبەتی کاتێك بەکاردێت ئەگەر بەکارهێنانی ئازارشکێنەکان و وەرزشکردن سوودیان نەبوو. 2- ماددەیەکی نەرم کەرە جوڵەی جومگەکان ئاسان دەکات. 3- نەرم کردنی پێست. 4- خێرا چاکبوونەوەی برین. 5- بۆ نەرمکردن و تەڕکردنی چاوی وشك.
Hydroxymethylbutyric Acid (HMB)	1- چالاکبوون و بەهێزبوون. 2- پاراستن و بەهێزبوونی ماسولکە. 3- کەمکردنەوەی چەوری زیانبەخش. 4- پاراستنی تەندروستی دڵ.
Inositol	1- ڕێکخستنی شەکری خوێن. 2- کەمکردنەوەی شلەژان و پەشۆکاوی و خەمۆکی. 3- بەهێزکردنی هێلکە و ڕێکخستنی سووڕی مانگانە لە ژناندا. 4- ڕێکخستنی پەستانی خوێن.
Lutein	1- پاراستن و بەهێزکردنی چاو.

	2- باشترکردنی فرمانەکانی مێشك و بەهێزکردنی زاکیرە.
L-Carnitine	1- بەکارهێنانی چەوری بۆ دەستکەوتنی وزە (چەوری سوتاندن). 2- بەهێزبوون و چالاکبوون. 3- بۆ Recovery بەکاردێت لە وەرزشدا. 4- زیادکردنی خڕۆکە سورەکانی خوێن. 5- چالاکبوونی سووڕی خوێن. 6- چالاککردنی مێشك. 7- پاراستنی دڵ. 8- ڕێکخستنی شەکری خوێن.
Maca	1- سەرچاوەیەکی خۆراکی بەهێزە. 2- زیادکردنی ئارەزووی سێکسی لە ژنان و پیاواندا. 3- زیادکردنی بڕو کوالێتی سپێرم. 4- کەمکردنەوەی ئازاری سووڕی مانگانە لە ژناندا. 5- بەخشینی جەو لەگەڵ نەهێشتنی خەمۆکی و قەلەقی... 6- بەهێزبوون و چالاکبوون. 7- پاراستنی پێست. 8- زیادکردنی توانای فێربوون. 9- کەمکردنەوەی قەبارەی پرۆستات.
Methylsulfonylmethan (MSM)	1- بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جومگەکان. 2- بۆ کەمکردنەوەی هەوکردنی جومگەکان. 3- پاراستنی ئێسك و جومگەکان. 4- پاراستن و بەهێزکردنی ماسولکە. 5- بەهێزکردنی بەرگری لەش. 6- پاراستنی پێست. 7- دژی شێرپەنجەیە.
Nitric Oxide	1- چالاککردنی سووڕی خوێن. 2- چارەسەری کێشەی سێکسی لە پیاواندا (ڕەپنەبوون).

	3- کەمکردنەوەی فشاری خوێن (موولوولەکان فراوان دەکات). 4-بەهێزبوون و چالاکبوون. 5- بەهێزبوونی بەرگری لەش.
Omega-3	1- بەهێزکردنی مێشك. 2- بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ. 3- دژی هەوکردنە. 4- دژی شێرپەنجەیە. 5- چەوری جگەر کەمدەکاتەوە. 6- نەهێشتن و کەمکردنەوەی خەمۆکی. 7- بەهێزکردن وپاراستنی چاو. 8- پاراستنی جومگەکان و ئێسك. 9- کەمکردنەوەی ئازاری سووڕی مانگانە. 10- پاراستنی پێست. 11- یارمەتیدەرە بۆ بەخشینی خەو.
Tribulus Terrestris	1- پاراستنی تەندروستی دڵ. 2- ڕێکخستنی شەکری خوێن. 3- زیادکردنی ئارەزووی سێکسی. 4- زیادکردنی بەرگری لەش. 5- دژی هەوکردنە.

References - المصادر - سەرچاوەکان

- Lippincott Illustrated Reviews / Pharmacology / Karen Whalen / Sixth Edition
- Strength Training Anatomy / Frederic Delavier
- Medical Terminology / Dr. Faraedon Kaftan
- Gray's Anatomy / Thirty-Fifth Edition
- Iraqi Drug Guide / Ala'din A.S Alwan & Yousif Z. Abou
- Disorders of Endocrine System / Prof. J. Hanáček , MD, PhD
- Anabolic Steroids / James N. Parker / Philip M. Parker
- Anabolics / William Llewellyn's
- Steroids / Jon Sterngass
- Human Physiology / The endocrine system
- Human metabolism / Michael Palmer
- Protein and Polypeptide Hormones / Dr. Asif Husain
- Underground Steroid Handbook / Daniel Duchaine
- Clinical Biochemistry Reference Ranges Handbook
- Performance-Enhancing Drugs / James Haley
- Wikipedia
- www.medscape.com
- www.webmd.com
- www.healthline.com
- www.steroid.com
- www.peptide.com

- استخدام المنشطات عند الشباب بين الصحة والمرض / عادل حلمي
- كيميا الدهون والحوامض الأمينية والبروتينات
- المنشطات الرياضية / عامر علي الشهري
- الاحماض الامينية ودورها في الجسم / الباحثون السوريون
- ئینسایکلۆپیدیای دەرمان / جلال حاجی غلام & هاوکار علی احمد
- فەرهەنگی پزیشکی / دکتۆر سەعید شێخ لەتیف
- زاراوەکانی زیندەزانی پۆلی دوانزەیەمی زانستی
- لەگەڵ چەندین سەرچاوەی تر(کتێب و سایت و بەرنامەی مۆبایل)ی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی

ناوەڕۆك

چالاککەرە هۆرمۆنیەکان

ئەم کتێبە باسی زۆربەی ئەو هۆرمۆنانە دەکات کە لە وەرزشی لەشجوانیدا بەکاردەهێنرێن، لەگەڵ کۆمەڵە بابەتێکی گرنگی تر کە پەیوەندییان بە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکانەوە هەیە، هەروەها باسی هۆرمۆنەکانی لەشی مرۆڤ دەکات بۆ ئەوەی خوێنەر زیاتر ئاشنای هۆرمۆنەکان بێت، ئەم زانیارییانە بۆ ئەوە نییە تۆ چالاککەرە هۆرمۆنییەکان بەکاربهێنیت، بەڵکو تەنها بۆ وشیارکردنەوەی ئەو کەسانەیە کە بەکاری دەهێنن و دەستکەوتنی زانیاری بۆ خوێنەر و سودبەخشین بە یاریزانان بۆ ئەوەی ئاگاداربن و زانابن بە چالاککەرە هۆرمۆنییەکان لەڕووی بەکارهێنان و زیانەکانی و چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کاریگەرییە خراپەکانی، واتە ئەم کتێبەی بەردەستی تۆ تەنها کۆکردنەوەی زانیارییە سەبارەت بە چالاککەرە هۆرمۆنییەکان و لەم بەشانە پێکدێت:

بەشی یەکەم : کوێرە ڕژێنەکان و هۆرمۆنەکانی لە لەشدا

بەشی دووەم : کۆمەڵێک زانیاری نوێ لەسەر چالاککەرەکان

بەشی سێیەم : هۆرمۆنە سترۆیدیە ئانابۆلیکەکان

بەشی چوارەم : هۆرمۆنە پێتیدییەکان

بەشی پێنجەم : کۆرسی چاودێری کردنی هۆرمۆنەکان و ئەنجامدانی پشکنینە پێویستەکان

بەشی شەشەم : پاشکۆکان

07721068252
Osman.Chamchamali

